

سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2098
22 May 2021
لقاء حصري
الشيخة لطيفة بنت حمدان
بن راشد آل مكتوم
تحاور سيدتي عن
«الغيث الصامت»
WOMEN
IN SPACE
عربيات في الفضاء
STYLISH
CRUISING
أناقة الرحلات البحرية
هند صبري:
زمن البطولة انتهى!
ISSN 1319-0857













أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



www.sayidaty.net



















الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

الغيث الصامت

عندما يرحل أصحاب الأيادي البيضاء، يفوح عبير صنائعهم الخفية، تلك الخبايا الصالحة التي كانت بينهم وبين رب العباد. أعمال مشبعة بالإخلاص لا يثبت عليها إلا الصادقون في نواياهم.
أفردنا لكم في صفحات عددنا لقاء حصرياً مع الشيخة لطيفة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم خصت به مجلة سيدتي، تحدثنا فيه عن سجايا الخير في أعمال والدها الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، التي حرص على أن تكون محصنة بالكتمان. عمل الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، بصمت وإخلاص على تفريج الكربات؛ وأسهم بالتخفيف من معاناة الكثير من شعوب العالم فأنشأ المئات من المستشفيات وقدم المعونات الطبية وأسس المدارس والجامعات.
تناولنا جوانب لا يعرفها الكثيرون عن شخصيته الملهمة التي تجلت فيها سمات القوة في القيادة والانضباط في العمل والحرص على أدق التفاصيل. أخبرتنا الشيخة لطيفة بأن والدها الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، كان محباً للعائلة، عطوفاً عليها يبدي الاهتمام بسلامة أفرادها، ويحرص على تشجيع المواهب لدى الصغار والكبار. كما حدثتنا الشيخة لطيفة عن الدعم الكبير الذي قدمه لها الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، في مسيرتها كرئيسة لنادي زعبيل للسيدات بقولها: "كان يدعمني خلال مسيرتي القيادية للنادي، حتى أنه كان يهدي النادي أحدث الأجهزة الطبية بين الفترة والأخرى، لاطلاعه المستمر على أحدث التقنيات في العالم، ولإيمانه بأن صحة الإنسان هي الأولوية القصوى التي يجب علينا الحرص عليها والاستثمار فيها".

الخبيئة الصالحة تجارة رابحة وزاد الآخرة وغرس طيب ليومٍ تبلى فيه السرائر.



لمى بنت ابراهيم الشثري





CONTENTS
فهرس



62

28

34




70
88
104
98
102
Briogeo
Don't Despair, Repair!
deep conditioning mask
masque revitalisant en profondeur
108

«أهلاً بالعالم»

السعودية تفتح منافذها لاستقبال السياح


مشروع أمالا

في 27 سبتمبر 2019 استحدثت السعودية للمرة الأولى في تاريخها «تأشيرة سياحة» تتيح لجميع مواطني دول العالم زيارتها والقدوم إليها على مدار العام وفق تنظيمات جديدة، إلا أنه خلال جائحة كورونا تم تعليق العمل بها؛ إذ كانت المهمة الأولى هي سلامة المواطنين والمقيمين فيها، واليوم بعد توفير اللقاح تستعد السعودية لفتح منافذها أمام السياح الأجانب بدءاً من 17 مايو الجاري والراغبين بزيارتها والتعرف إلى ثقافتها وتاريخها.

جدة | نسرين عمران Nesreen Omran
ولاء حداد Walaa Haddad

جدة | التاريخية



قرار فتح المنافذ أمام السياح

تتزين منافذ المملكة العربية السعودية الجوية والبرية استعداداً لاستقبال السياح الأجانب من مختلف دول العالم متخذة بعين الاعتبار كافة التدابير الاحترازية والوقائية حفاظاً على سلامة مواطنيها وزوارها ولتضمن لهم رحلة ممتعة وعودة حميدة لديارهم. وقالت الأميرة هيفاء آل سعود نائبة وزير السياحة للاستراتيجية والاستثمار في وزارة السياحة السعودية «إن السعودية تستعد لاستقبال السياح الأجانب بدءاً من 17 مايو الجاري».

الوصول إلى العالمية

وأكدت الأميرة هيفاء آل سعود خلال لقاء تلفزيوني إن مستهدفات السعودية من قطاع السياحة هو الوصول للمعدلات العالمية، وقالت: «إن إسهام السياحة في ناتج الدول عالمياً 7.9%، وأفضل الدول بين 10 و12%، ونحن في السعودية نستطيع الوصول للمعدلات العالمية في 2030، مع تفعيل المشروعات السياحية التي ستظهر نتائجها سريعاً».

وبلغ حجم الاستثمارات الأجنبية في قطاع السياحة السعودية 30 مليار ريال، و50 ألف غرفة فندقية جديدة ستدخل الخدمة خلال عامين، كما تستهدف المرحلة الأولى من استراتيجية السياحة 8 وجهات، وهذا سيسهم في خلق وظائف جديدة وهي أولوية حكومية تستهدف إفادة الشباب والشابات السعوديين والذين يمتلكون العديد من المهارات للعمل في السياحة.

فيما بلغت نسبة عمل المرأة في قطاع السياحة 11%، ويسعى قطاع السياحة للارتقاء بمستوى جودة الخدمات، وتذليل العقبات أمام المستثمر السعودي، حيث كانت 40% من الشكاوى خلال الصيف الماضي تخص الأسعار والجودة، وقد انخفضت إلى نحو 10%، في فصل الشتاء.

الأميرة هيفاء آل سعود:
إسهام السياحة في ناتج أفضل الدول بين 10 و12 % ونحن في السعودية نستطيع الوصول للمعدلات العالمية في 2030.


حي الطريف بالدرعية التاريخية

(الصورة من الموقع الرسمي لهيئة السياحة السعودية)




المدرب والمرشد السياحي أحمد الجعيد

أحمد الجعيد: دائماً ما نقول إن القطاع السياحي يتأثر بأي أحداث بسرعة إلا أنه يعود بالسرعة نفسها.




واحة الأحساء

تعافي قطاع السياحة

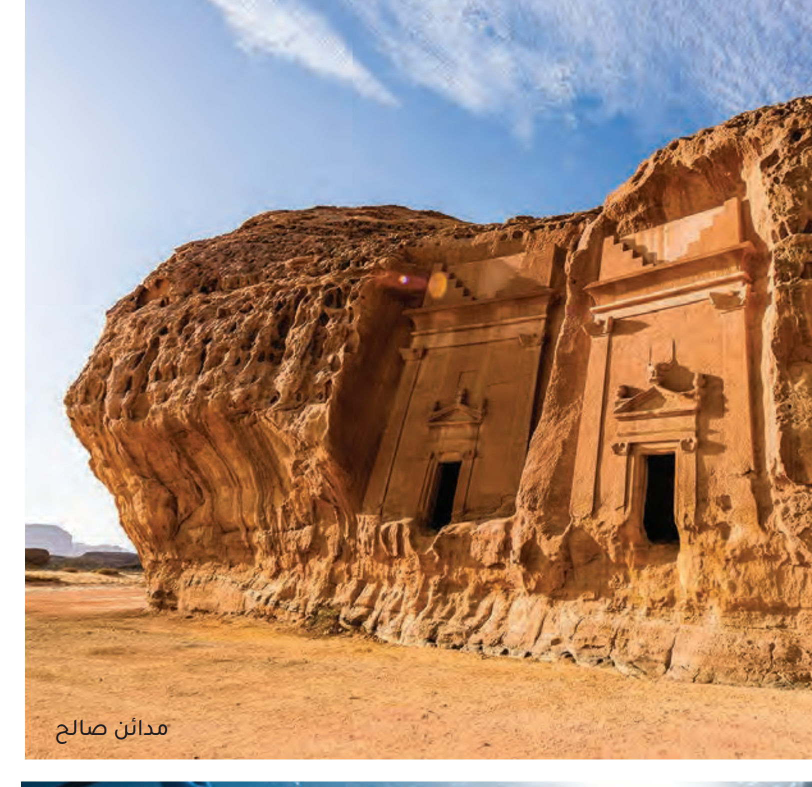
من جهته أكد الخبير والمرشد السياحي أحمد الجعيد أنه بتاريخ 17 مايو سوف تبدأ السياحة السعودية بالتعافي وقال: "من المفرح لنا أن تبدأ السياحة في السعودية بالعودة تدريجياً وعودة رحلات الطيران والتأشيرات السياحية، والأهم أن العودة تأتي وفق الإجراءات الاحترازية التي فرضتها جائحة كورونا والتي أثبتت السعودية مدى قدرتها في السيطرة على الجائحة بما يضمن سلامة المواطنين والمقيمين وكذلك والزوار والسياح».

وأضاف: «وبتاريخ 17 مايو سوف تبدأ السياحة السعودية بالتعافي بعد فترة الجمود والتوقف، ونحمد الله في بلدنا على الرؤية الجميلة 2030 والحكومة الرشيدة التي وضعت مؤخراً أسس جيدة ومميزة للسياحة السعودية مثل التسهيلات الدولية وفتح وتوسعة المطارات الدولية والاتفاقيات الدولية السياحية وكذلك التأشيرات السياحية الإلكترونية، إلى جانب افتتاح مكتب لمنظمة السياحة العالمية في الرياض مؤخراً».

ولفت إلى أن كل تلك العوامل سوف تسهم في تعافي القطاع السياحي بل وتنشيطه بشكل كبير، وقال: «دائماً ما نقول إن القطاع السياحي يتأثر بأي أحداث بسرعة إلا أنه يعود بالسرعة نفسها، وكلنا أمل أن تعود كل الأمور إلى ما كانت عليه، ونحن بانتظار وصول أول وفد سياحي أجنبي إلى أرض السعودية».

البروتوكولات الصحية في المطارات

أوضح إبراهيم سمي للهيئة العامة للطيران المدني، أن المطارات السعودية ستشهد الشهر الجاري مايو/ أيار، بدء تسيير الرحلات الجوية بعد السماح بسفر المواطنين للخارج، وأكد على ضرورة الانتباه لجميع التعليمات والإجراءات الواجب اتباعها لتحقق رحلة سفر آمنة، وقال خلال مؤتمر صحفي للحديث عن إجراءات السفر الجديدة للمواطنين والمقيمين والبروتوكولات الصحية المتبعة في المطارات: «سوف تصدر الهيئة خلال الأيام القادمة دليلاً إرشادياً مُحدثاً ولن يسمح بدخول المطارات ولا الطائرات إلا باستخدام



مدائن صالح



الغوص في البحر الأحمر يجذب السياح

تطبيق توكلنا» كما دعا الجميع إلى تطبيق التباعد الجسدي عند صعود الطائرة أو مغادرتها، ومنع الاصطفاف المتقارب.
وبين الروساء آلية شحن اللقاحات ونقلها واستقبالها في مطارات السعودية، وقال: «تم شحن أكثر من 53000 كيلوغرام، عبر 52 رحلة، من خلال 13 مستودعاً مبرداً مخصصة للشحنات القابلة للتلف، وذلك من خلال 5 مطارات دولية لوصول اللقاح، كانت البداية في 16 ديسمبر 2020 الماضي، تشمل الوصول والفسح والمناولة في مدة زمنية قياسية تصل إلى 10 دقائق فقط».

إجراءات الحج هذا العام

كما أعلنت المملكة العربية السعودية، عزمها تنظيم مناسك الحج هذا العام وفق شروط وقائية محددة وذلك بعد إلغائها عام 2020 بسبب جائحة كورونا لافتة إلى أنها ستعلن عن تلك الاشتراطات والضوابط قريباً.

وحسب وزارة الحج والعمرة فإن إقامة هذه الشعيرة سيكون بما يكفل الحفاظ على صحة وسلامة الحجيج وذلك وفق الضوابط والمعايير الصحية والأمنية والتنظيمية التي تضمن الحفاظ على صحتهم وتأدية مناسكهم بيسر وسهولة في بيئة آمنة.
وأوضحت أن الجهات الصحية في المملكة مستمرة في تقييم الأوضاع واتخاذ جميع الإجراءات الكفيلة بالحفاظ على صحة الإنسان.

أماكن سياحية سعودية مسجلة على قائمة اليونسكو تستحق الزيارة

1 مدائن صالح: أول موقع سعودي يدرج في القائمة في شهر رجب عام 1429هـ/ 2008م.
2 حي الطريف بالدرعية التاريخية عام 1431هـ/ 2010م
3 موقع جدة التاريخية عام 1435هـ/ 2014م.
4 مواقع الرسوم الصخرية بمنطقة حائل في 1436هـ / 2015م.
5 واحة الأحساء التي سجلت خلال اجتماع لجنة التراث العالمي، 1438 2018م.

استراتيجية السياحة في السعودية

رسمت السعودية خطوطاً عريضة لتطلعات القطاع السياحي لتتوافق مع رؤية 2030 شملت:

- رفع إسهام القطاع السياحي في الناتج المحلي إلى ما يزيد على 15%.
- توفير مليون فرصة عمل إضافية.
- جذب 100 مليون زيارة سنوية بحلول 2030.

الدول المؤهلة للحصول على التأشيرة السياحية

تتيح التأشيرة السياحية للحاصلين للقادمين من خارج السعودية الإقامة داخلها لمدة أقصاها 90 يوما متواصلة. ويمكن للسياح من 49 دولة الحصول على التأشيرة السياحية وهي:

- **دول أوروبا:** أندورا، النمسا، بلجيكا، بلغاريا، كرواتيا، قبرص، التشيك، أستونيا، فنلندا، فرنسا، الدانمارك، ألمانيا، اليونان، هولندا، هنغاريا، أيسلندا، إيرلندا، إيطاليا، لاتفيا، ليختنشتان، لاتفيا، لوكسمبورغ، مالطا، موناكو، مونتينغرو، النرويج، بولندا، البرتغال، رومانيا، روسيا، سان مارينو، سلوفاكيا، سلوفينيا، إسبانيا، السويد، سويسرا، أوكرانيا، بريطانيا.
- **دول آسيا:** بروناي، الصين، كازاخستان، اليابان، ماليزيا، سنغافورة، كوريا الجنوبية.
- **دول أميركا:** الولايات المتحدة، كندا.
- **دول أوقيانوسيا:** أستالي، نيوزيلندا.

إصدار التأشيرة السياحية

السياح من الدول المؤهلة:

- التقدم عبر الموقع الإلكتروني قبل السفر: اطلب التأشيرة.
- عند الوصول إلى المملكة من خلال مكاتب التأشيرات في إدارة الهجرة.

السياح من غير الدول المؤهلة:

- التوجه إلى الممثليات السعودية في الخارج للحصول على تأشيرة.
- لمن يحمل تأشيرة الولايات المتحدة أو المملكة المتحدة أو دول شنغن بإمكانه التقدم إلى تأشيرة عند الوصول.



لقاء حصري خصت به مجلة سيدتي

الشيخة لطيفة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم:

مواقف لا تنسى مع «الغيث الصامت»

كنّا بانتظار الشيخة لطيفة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم، الرئيس الأعلى لنادي زعبيل للسيدات، هناك في المجلس الكبير، الذي تتوسط جداره صورة المغفور له بإذن الله تعالى، الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، طيّب الله ثراه. كل شيء كان يحكي تفاصيل حياة أب حنون عطوف داعم لأبنائه ومحب لهم.
والالتزام بالموعد هو أحد أبرز الصفات التي ورثتها الشيخة لطيفة من والدها، حيث دخلت باب المجلس الكبير في الوقت الذي حددته لنا، لتخصّ «سيدتي » بحوار ذي شجون، يحكي مسيرة أب حنون وحريص، غمر بكرمه وحبه كل من حوله وترك أثراً لا ينسى في قلوب الجميع، كما زودتنا بصور لها من طفولتها مع والدها الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، تنشر للمرة الأولى في الإعلام.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**

هادئ يحب المرح

لا يمكن لأي فرد عاش على أرض الإمارات، أن ينسى ذلك الوجه الطيب السمح البشوش للشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، رحمه الله، هناك ما يميّز تلك الشخصية، من صفات قد لا يعرفها الكثير من الناس، وعنها تقول ابنته الشيخة لطيفة: «دوره كأب معنا قد لا يعرفه الناس، فهو هادئ ومتفهم للغاية، ترونه يبتسم دائماً، فهو يحب المرح، ومساعدة الناس، حتى لو لم يعلموا أنه هو من ساعدهم، وكان رحمه الله دائم السؤال عن أخبار كل من يعرفهم للاطمئنان عن حالهم، وهو دائم التفكير في من حوله، فمثلاً إذا سمع عن وقوع شخص من المحيطين به في ظرف صعب حتى إن لم يكن من العائلة، فستجدونه دائم السؤال عنه، ولا ينساهم حتى بعد مرور الوقت، يجدد السؤال والاطمئنان عن أحوالهم.

مواقف بينه وبين ربّ العالمين

أنشأ الشيخ حمدان بن راشد، رحمه الله، هيئة آل مكتوم الخيرية، التي بدأت مشوارها الخيري ورحلتها في ميادين العمل الإنساني في عام 1997، من خلال المركز الثقافي في دبلن بأيرلندا، وامتدت الهيئة في انطلاقتها لتشمل أكثر من 60 بلداً من بلدان العالم العربي والإسلامي والغربي. عن شخصيته المفعمة بالمواقف الإنسانية التي زرع بها الفرحة في قلوب من حوله، تستذكر الشيخة لطيفة: «هناك مواقف لا أعرفها، فقط يعرفها هو ورب العالمين، لكن كانت تصلني أخبار من أنه دائم المساعدة لأي محتاج، ويتكفل بعلاج العديد من الحالات الصحية الصعبة خارج الدولة».

أنا أمّه

تتابع قائلة: «كان يناديني أمي، لأن اسمي يطابق اسم أمه (لطيفة بنت حمدان بن زايد) رحمها الله، والتي كان رحمه الله دائم البر بها، ويكن لها معزةً وحباً وتقديراً خاصاً. علاقتي مع والدي رحمه الله علاقة حب وحنان من نوع خاص، يثق بي كثيراً، وإذا لم يجد والدتي أحياناً، كان يتوجه إليّ لأنني أكبر بناته، مدركا تماماً أنني قادرة على تحقيق الرضا فيما يرغب بترتيبه أو تنسيقه أو تجهيزه، حيث كان رحمه الله معروفاً بحب الترتيب والنظام في سائر تفاصيل حياته. وكان يشعرني بقربي منه بإعطائي مهمة خاصة بيننا، حيث كنت أجمع أسماء خيوله، وأصنفها في لوائح، وأكتب الأسماء باللغة الإنجليزية، ومازلت أحتفظ بجميع هذه الأوراق، التي تحمل في طياتها ذكرى خاصة جداً وغالية على قلبي.

وجوده أكبر هدية

الشيخة لطيفة، دائمة الفرح، كما تقول، ولكن أكثر ما كان يفرحها هو أكبر هدية في حياتها... والدها الحبيب رحمه الله، تتابع قائلة: «رغم ذلك كان مهتماً أن يفرحنا بالهدايا كلما عاد من السفر، من دون أن نطلب، وكانت آخر هدية تلقيتها منه زجاجة دهن عود، لم أستخدمها بعد ولكنني أحتفظ بها جيداً، وأنظر إليها كلما مررت بجانبها وأترحم على فقيدي الغالي الذي انتقاها لي».
تستطرد الشيخة لطيفة: «كان يسأل دائماً عن جميع أهله وأحبته، على الرغم من انشغالاته وجدوله المزدحم إلا أنه لا ينسى منهم شخصاً أبداً. كان دائماً يسأل عن جدتي لأمي، ويتابع حالتها الصحية، ويحرص على توفير ما تحتاجه. وإذا أردنا أن نسافر، كان يحرص على اصطحاب أفراد العائلة، حيث إن العائلة كانت عنده رقم واحد، وكان هذا طبعه منذ صغره».

«الغيث الصامت»

عند انتشار خبر رحيل الشيخ حمدان رحمه الله، انهمرت التعازي ودعوات المحبين من أقاصي الأرض ومغاربها، كما تقول الشيخة لطيفة، سمعنا أن الكثير من الأشخاص ممن عرفنا أو لم نعرف وعبر وسائل التواصل الاجتماعي، كانوا يقولون «رحل أبونا»، فأياديه البيضاء امتدت لمساعدة القريب والبعيد وأعماله الخيّرة كانت محاطة بالإخلاص ومغلفة بالكتمان ولم نعرف عن الكثير منها إلا بعد وفاته. الناس هم من كانوا يأتون إلينا ويخبروننا عن قصص مساعداته، لسنا وحدنا من خسر هذا «الغيث الصامت»، بل الشعب بأكمله قد خسر والده. وفي كل بلد تجد بصمة لأياديه البيضاء سواءً كانت مدارس، أو مساجد، أو جامعات، أو

مستشفيات حيث أسهم في تخفيف معاناة الكثير من شعوب العالم الذين لا يزالون يستذكرون أياديه البيضاء التي امتدت لهم بكل خير وبصمت وبلا ضجيج، تتابع الشيخة لطيفة: «تقول والدتي الشيخة روضة بنت أحمد بن جمعة آل مكتوم إن لقب الغيث الصامت هو من أنسب الألقاب التي قيلت في حق الشيخ حمدان رحمه الله فقد كان بحق غيثاً صامتاً، يسقي جوانب حياتهم بفيوض خيره النقية محتسباً أجر عمله لله وحده».

مؤمن بصحة الإنسان

تضيف الشيخة لطيفة: «كان رحمه الله مهتماً كثيراً بصحة أحبته، فإذا عرف أنني متوعكة، لا تتوقف اتصالاته: للاطمئنان على صحتي حيث كان شديد الحرص على المسائل الصحية، لدرجة أنني كنت لا أخبره أحياناً بأنني متعبة، حتى لا يفكر كثيراً.
ولكوني رئيسة نادي زعبيل للسيدات، كان يدعمني خلال مسيرتي القيادية للنادي، حتى أنه كان يهدي النادي أحدث الأجهزة الطبية بين الفترة والأخرى، وذلك بسبب حرصه المستمر ودوام اطلاعه على أحدث التقنيات والتجهيزات الطبية على مستوى العالم، وذلك لإيمانه بأن صحة الإنسان هي الأولوية القصوى التي يجب علينا الحرص عليها والاستثمار فيها».

سنكمل مسيرة والدنا العطرة أنا وإخواني وأخواتي ولن نتوقف يوماً عن العطاء كما ربانا والدنا رحمه الله

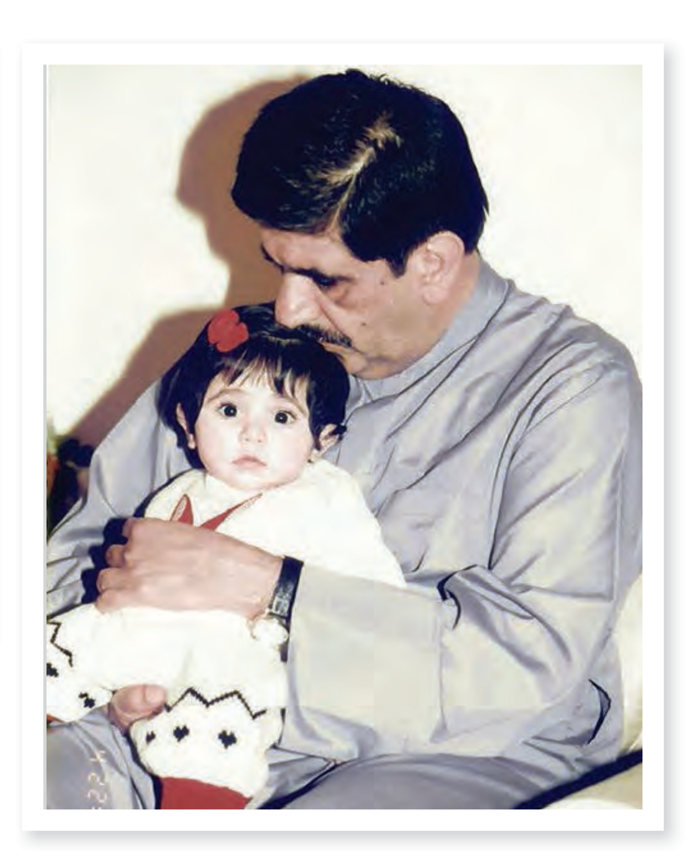
الانضباط والقيادة

استشهدت الشيخة لطيفة كثيراً بالتزام وانضباط والدها رحمه الله في مواعيده: حيث إنه لم يتأخر عن موعد أو اجتماع أو لقاء، فالانضباط سمة كانت لا تفارقه في حله وترحاله. والأمر نفسه تتصف به ابنته فهي حريصة جداً على مواعيدها ويشهد بذلك فريق العمل الخاص بسموها. فقد ورثت منه رحمه الله، صفة الدقة وحسن التنظيم والحرص على الإلمام بتفاصيل أي مشروع تشرف عليه، كما ورثت سموها من أبيها الحبيب رحمه الله القرب من قلوب فرق العمل التي يترأسونها، فعلى الرغم من عظم المسؤوليات وشموليتها إلا أن ذلك لا يمنعهم عن الانتباه لكافة الأفراد الذين يعملون في فرق عملهم وتشجيعهم بعد كل إنجاز، والسؤال عن أحوالهم ومساعدتهم إن لزم الأمر، وهي خصلة ذهبية تمتاز بها القلوب الطيبة الرحيمة التي منّ الله عليها بمحبة خلقه.
هي شخصية لا تعد دورها في العمل تشريفياً، بل يجدها فريق عملها في كل اجتماع أو فعالية أو زيارة، تشرف على التفاصيل التشغيلية بكل دقّة، ما ينعكس على المعطيات والنتائج. بشهادة فريق عملها، هي قائدة بحق، ولديها رؤية واضحة كما رباها عليها والدها.













الغيث الصامت...
كان من أنسب الألقاب التي لقب بها الشيخ حمدان بن راشد رحمه الله

محبّ للعلم

كان الشيخ حمدان بن راشد معروفاً بحبه للتعليم، حيث قام رحمه الله بتشييد مئات المدارس والجامعات والمنشآت العلمية في دول مختلفة من العالم. ومنها على سبيل المثال قيامه ببناء أكثر من 50 مدرسة في قارة أفريقيا وفي مناطق نائية فيها، وقد صلى جميع طلابها ومدرسيها صلاة الغائب على روحه الطاهرة في مشهد مهيب. وأضافت الشيخة لطيفة: «لذلك كان لا يتنازل عن تعليم أبنائه ودائماً يؤكد أنه يعلّم مختلف طلبة العلم من شتى أنحاء العالم، فحريّ به أن يعلم أبناءه أولاً. أنا مثلاً تخرجت في تخصص علم النفس، وأشعر بأن هذا الاختصاص، أعطاني دافعاً قوياً وقدرة على معرفة الناس وفهم نفسياتهم وتصرفاتهم».

مشجّع للمواهب

وأشارت الشيخة لطيفة إلى أن والدها، رحمه الله، بالإضافة إلى تعليم أبنائه، كان مهتماً بتشجيعهم وتمكينهم ليكون لكل منهم هواية أو موهبة، «فقد نمّى في شخصية أختي الشيخة حصة الشغف للخيول، حيث جمعهما حب الخيل، وكانت تناقشه دائماً في مواضيع الخيول ومسمياتها وسباقاتها . كما نمّى في شقيقي مكتوم حب الهجن وسباقاتها، وفي أختي الصغرى ميثاء حب الرياضة، ومنذ فترة اكتشفت حبه لكرة القدم، حيث كان يسأل أخي الكبير راشد عن مواعيد لعب فريق النصر ونتائج المباريات.

أما أنا وأخي سعيد فنحب هواية التصوير الاحترافي، وكان والدي، رحمه الله، يدرك حبي لهذه الهواية، وأذكر أنني ذات مرة رافقته بصحبة شقيقتي حصة لنرى الخيول في إسطبلات «شادويل» في بريطانيا، وعندما وصلنا كان يشجعني، ويدفعني لتصوير التفاصيل كافة، وعندما تقدمنا في مسيرنا قليلاً تذكّر أن هناك لقطات لم أقم بتصويرها فسألني عنها، وعاد بي إلى المكان لأعيد التصوير، ومازلت أتذكر تفاصيل ذلك اليوم الجميل الذي ظلت صوره خير ذكرى لداعمي الأول في هوايتي».

خيله المفضل

«اسم الخيل المفضل لدى والدي رحمه الله كان (نشوان)، وقد كان يؤكد أن هذا الحصان فريد من نوعه ولم يأت مثله أبداً لما تفرد به من خصائص ميزته عن باقي الخيول».

أشعر بالفخر

وختمت الشيخة لطيفة حديثها بأنها تشعر بالفخر الكبير؛ لأنها تحمل مسؤولية ربّاها عليها والدها، إذ تقول: «لا أشعر بالضغط لإكمال مسيرة والدي العطرة، فأنا أحب هذه المسؤولية، وسنكمل مسيرته النيّرة أنا وإخواني وأخواتي، ولن نتوقف يوماً عن العطاء والبذل وحب الخير كما ربانا والدنا الحبيب رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه».

***اللقطات للشيخ حمدان بن راشد، رحمه الله، مع ابنته الشيخة لطيفة في طفولتها**



CRUISE IN STYLE
وجهات بحرية

هـل بـدأت التفكير في وجهتك هـذا العام لقضاء عطلة صيف 2021؟ ليس هنـاك أفضل من الوجهات البحريـة كي تصفـي ذهنك مـن خلالها وتغوصـي في عالم جمـال وروعة البحار وأسـرارها.. في جلسـتنا التصويريـة هـذه، أردنـا أن نسـافر بك عبـر المحيطـات، أن تقبّل الشـمس وجنتيك، وأن يلاعـب الهواء العليل خصلات شـعرك المتطايـرة.. فلا بد لك إذاً من اعتماد أجمل الإطـلالات الصيفية من مجموعات ربيـع وصيف 2021 كي تليق بهذه الرحلة، من توقيـع دور عالمية أمثال ديور Dior، تمبرلي لندن Temperly London، لويفي Loewe، دولتشـي أند غابانا Dolce & Gabbana وغيرهـا؛ وأن تزينيها بأفخر المجوهرات من دور عريقة كدار بولغاري Bvlgari وديور Dior وغيرها.

إشراف | آية جابر Aya Jaber
تنسيق الأزياء | Jony Matta
تصوير | Ziga Mihelcic
عارضة الأزياء | Diana at MMG Models
ماكياج وتصفيف شعر | Zeina Shehayyeb
تصوير فيديو | أمير صليب Amir Salib

شكر خاص لفندق Palazzo Versace Hotel



فستان وتوربان من دولتشي أند غابانا Dolce & Gabbana
حقيبة من باي فار By Far
نظارات شمسية من بالي Bally من matchesfashion.com
حذاء من سلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo
أقراط من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
قلادة من شوبارد Chopard
سوار من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خواتم من بولغري Bvlgari وتيفاني أند كو. Tiffany & Co.
ساعة من بياجيه Piaget



فستان. جيليه وفستان من ديور Dior
ساعة من ديور Dior
أساور من بولغري Bvlgari
أقراط من بوشرون Boucheron
خواتم من بوشرون Boucheron وديور Dior



فستان من لويفي Loewe
حقيبة من فرساتشي Versace
أقراط من شوبارد Chopard
ساعة من فاشرون كونستانتين Vacheron Constantin
أساور من تيفاني أند كو. Tiffany & Co. وشوبارد Chopard
خواتم من تيفاني أند كو. Tiffany & Co. وديور Dior



إطلالة من مجموعة مدية الشرقي ء كارن وازن
Madiyah Al Sharqi x Karen Wazen
تونيك من تمبرلي لندن Temperly London
عصابة رأس من تمبرلي لندن Temperly London
حقيبة من ديور Dior
نظارات شمسية من كارن وازن Karen Wazen
ساعة من شوبارد Chopard
قلادة من بولغري Bvlgari
سلسلة من بياجيه Piaget
أقراط من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خواتم من تيفاني أند كو. Tiffany & Co. وبولغري Bvlgari
أساور من بوشرون Boucheron و تيفاني أند كو. Tiffany & Co.



فستان من مالين برجير Malene Birger من matchesfashion.com
حقيبة من فالنتينو Valentino
أساور من بولغري Bvlgari وشوبارد Chopard
خواتم من بوشرون Boucheron وبولغري Bvlgari
سلاسل من بوشرون Boucheron
أقراط من شوبارد Chopard



فستان وقميص من فالنتينو Valentino
حقيبة من بولغري Bvlgari
سلاسل من بوشرون Boucheron وبولغري Bvlgari
سوار من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خواتم من بولغري Bvlgari
ساعة من أوديمار بيغيه Audemars Piguet
من محلات Ahmed Seddiqi & Sons
أقراط من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
وماريا تاش Maria Tash



إطلالة من فندي Fendi
حقيبة من بولغري Bvlgari
قلادات من تيفاني أند كو. Tiffany & Co. وبوشرون Boucheron
أساور من بياجيه Piaget
أقراط من ماريا تاش Maria Tash
نظارات شمسية من كارن وازن Karen Wazen
خواتم من بولغري Bvlgari، تيفاني أند كو. Tiffany & Co. وبياجيه Piaget
ساعة من أوديمار بيغيه Audemars Piguet
من محلات Ahmed Seddiqi & sons

Cool Denim

الدنيم لكل الأوقات



Dolce&Gabbana دولتشي أند غابانا

ليس هناك أفضل من قماش الدنيم لتتألقي في إطلالاتك الصيفية وتمنحي نفسك شعوراً بالانتعاش والحيوية. هو قماش عصري، دخل في تصميم الكثير من الأزياء العملية والأنيقة في وقت واحد، كما أنه لا يغيب عن خزانة أي سيدة مهما اختلف ذوقها أو نمط أزيائها.

بيروت ا رولا زعزع عيّاد **Roula Zaazaa Ayad**



سيندي كراوفورد
Cindy Crawford

مارلين مونرو
Marilyn Monroe

بريجيت باردو
brigitte bardot

A Brief History

ظهر قماش الدنيم للمرة الأولى في مدينة نيم الفرنسية Nîmes حيث بدأ الخيّاطون بحياكة القطن بأسلوب فريد يُنتج نسيجاً قوياً مؤلفاً من خيوط خارجية باللون الأزرق أو الكلي وخيوط داخلية باللون الأبيض، وهو ما نراه لغاية اليوم في تصاميم السترات والسراويل المصنوعة من الدنيم والتي تكون عادة بيضاء من الداخل.

ومن أوروبا، انتقل الدنيم إلى أميركا عن طريق رجل الأعمال الألماني ليفي ستروس Levi Strauss الذي غادر مسقط رأسه بوتنهايم عام 1851 إلى مدينة نيويورك حيث كان شقيقه يملك متجراً لصناعة الأنسجة. وبعد عامين على اكتسابه الخبرة، انتقل ليفي إلى سان فرانسيسكو حيث أسس فرعاً خاصاً به من متجر العائلة وحقّق أرباحاً كثيرة خاصة أن تلك الفترة شهدت فورة في تنقيب مناجم الذهب ما أدى إلى زيادة الطلب على الملابس العملية التي يمكن أن تصمد أمام التلف.

وفي العام 1873، دخل ليفي شتراوس في شراكة مع أحد زبائنه جاكوب دبليو ديفيس، وهو خياط من مدينة رينو بمدينة نيفادا، واستطاعا معاً الحصول على براءة اختراع أميركية لعلامتهما التجارية Levi's&Strauss، والتي بدأت بإنتاج الدنيم على نطاق واسعة...



غوتشي Gucci ربيع 1999

شانيل Chanel خريف 1991

موسكينو Moschino ربيع 1994

The Rise of Designer Denim

مع بداية الثمانينات استطاع قماش الدنيم أن يدخل إلى عالم الموضة من بابها الواسع. فبدأ الكثيرون من مصممي الأزياء يقدّمونه على تصاميم متنوّعة وعصرية، وبدأت النجمات يرتدينه في حفلاتهن وخروجاتهن النهارية، حتى عُرفت تلك الحقبة بعصر الدنيم الفاخر. ثم جاءت حقبة التسعينيات لتحمل معها وجهاً آخر من ثقافة الدنيم إذ راج آنذاك الدنيم بقصّته الفضفاضة والتي ساعدت في انتشارها فرق البوب الغنائية، كما ظهرت في تلك الحقبة أيضاً تصاميم الأحذية المصنوعة من الدنيم.. واستمر قماش الدنيم بدخول عالم الموضة وإثبات مكانته فيها إلى يومنا هذا. وفي مجموعات ربيع وصيف 2021، برز الدنيم بتصاميم متنوّعة وقصّات سراويل الجينز المميّزة والتي تُحاكي مختلف الأذواق والشخصيات.



Denim on Denim

هي ليست بالصيحة الجديدة، حيث أننا رأينا إطلالات الدنيم الكاملة في مواسم سابقة، وها هي تبرز في مجموعات ربيع وصيف 2021 بأسلوب عصري ولافت. بإمكانك أن تتألقي بطقم مصنوع من قماش الدنيم، مؤلفاً من سترة وسروال أو تنورة، كما بإمكانك أن ترتدي قميص الجينز مع سراول من القماش نفسه. وإذا كنت تعشقين الإطلالات المونوكروم ذات اللون الأحادي، فما عليك سوى أن تنسّقي إكسسواراتك من القماش نفسه.

تومي هيلفيغر Tommy Hilfiger

تيفاني أند كو. Tiffany&Co.

دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana

أيرو IRO

بالمان Balmain



سواء كنت من اللواتي يبحثن عن إطلالة جريئة أو تفضلين الإطلالات البسيطة والكلاسيكية، فإن الجينز المطبّع يجب أن لا يغيب عن خياراتك في هذا الموسم. رأينا الجينز بطبعات مختلفة، منها الأقمشة الملوّنة التي دخلت في تصميمه، ومنها الرسوم والتطريزات التي أضفت مزيداً من الحركة واللمسات العصرية عليه. ولكي تحصلي على خيارات أنيقة مع هذا التصميم، نسّقي معه إكسسوارات هادئة وبلون واحد كي لا تبدو إطلالتك صاخبة.

فيلوزوفي دي لورينزو سيرافيني
Philosophy di Lorenzo Serafini

إيترو Etro

لويفي
Loewe

آي جي آل AGL

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

The Baggy Pants

هو من التصاميم العملية التي تُفضّلها الفتيات الشابات. إذا كنت صاحبة قوام ممشوق ونحيل فإن هذا التصميم سيناسبك بالتأكد. أما إذا كنت صاحبة قامة قصيرة وجسم ممتلئ، فننصحك بالابتعاد عن هذه القصّة لأنها ستجعلك تبدين أكثر امتلاء. يتناسب جينز الـBaggy مع توب قطنية أو قميص، وبإمكانك أن تنتعلي معه حذاء رياضياً لتزيدي من حيوية إطلالتك.



كلوي Chloé

أم أم6 ميزون مارجيلا
MM6 Maison Margiela

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

كاسادي
Casadei

إيتيس
Eytys


Zimmermann

Dare to wear FRINGES

تجرأي وارتدي الشراريب

الشراريب أو الـ Fringes صيحة تذكرنا بموضة الهيبيز في عقد التسعينات من القرن الماضي، الذيـن ارتدوها بشـكل كبيـر وتألقوا بها بطـرق مميزة. هـذه الموضة الجريئة تعـود في كل موسـم لتفرض نفسـها مـن جديد، إلا أنهـا في ربيـع وصيـف 2021 أحكمت السـيطرة على المنصـات، وغزت أذهان المصممين والمـاركات العالمية. فيما يلي نقدم لك أبرز من قدمها، وكيف يمكن أن تتألقي فيها بالطرق الصحيحة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



ماريْنا موسكوني
Marina Moscone

أكني Acne

بورتس 1961
Ports 1961

Fringes Flashback

تضفي الشراريب رونقاً خاصاً على الأزياء، فهي موضة جميلة مليئة بالحيوية. وأول ظهور لها كان على الشالات والقفاطين ثم الكابات الخاصة بالبحر، فكانت تأتي بأشكال وتصاميم متنوعة. منهم من ابتكرها بأسلوب كلاسيكي جميل، ومنهم من أدخل إليها الألوان المتنوعة. ثم بدأ يتطور دخول الشراريب إلى الأزياء، فبات يتم تصميمها مع الكابات لتعكس إطلالة غامضة.

تعكس موضة الشراريب أسلوباً بوهيمياً جميلاً، واشتهرت بهذه الموضة شخصيات الهيبي Hippie في فترة التسعينات، فكانوا يرتدونها على المسارح وأثناء تجولهم. كما دخلت هذه الموضة إلى عالم الروك أند رول، وتحديداً السترات الجلدية والأحزمة.

يقال إن الشراريب نشأت منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد، في بلاد ما بين النهرين (العراق الآن). وتم ارتداؤها من قبل جميع فئات الناس في الحضارات القديمة، واستدلوا على ذلك من خلال المنحوتات أو التماثيل القديمة.

هذا وتم استخدام الشراريب في التنانير والشالات. هذه الملابس المنسوجة المزخرفة مصنوعة من القطن أو الكتان، أما الأثرياء فيستخدمون الحرير. وتأتي أشكالها في خطوط مستقيمة أو معقودة، حتى ربطها بشكل فريد قدر الإمكان.

Benefits of Fringes

كانت الشراريب تستخدم في البداية للزينة والاستخدام العملي. من هنا كان الأميركيون يقصون الفائض من الأقمشة، وبدل أن يرموه كانوا يزينون به التصاميم على شكل شراريب. وكانت الملابس الجلدية تستغرق وقتاً طويلاً في التحضير.

اعتبرت عشرينات القرن الماضي العصر الذهبي للأزياء المزينة بالشراريب. وخلال هذه الحقبة، كانت الفساتين فضفاضة، تم تقطيعها من الملابس الفاخرة ثم تزيينها بزخارف.

المصممان المشهوران للشراريب هما مادلين فيونيت Madeline Vionette وتشارلز وورث Charles Worth. كانا رائدين في الموضة الخاصة بالشراريب خلال عشرينات القرن الماضي.



كريستينا فيدلسكايا Kristina Fidelskaya

البيرتا فيريتي
alberta ferretti

ماكسيج
Maxxij

Designers with Fringes



ساكاي
Sacai

فالنتينو Valentino

توري بورش
Tory Burch

مصممون كثر اعتمدوا هذه الصيحة الجميلة المليئة بالحيوية، ولعل أشهر من قدمها واشتهر بها هو توم فورد Tom Ford الذي دائماً ما يقدم في مجموعاته تصاميم مزينة بالشراريب، وهذا الموسم قدمها مع قفطان مميز وجميل. كما برزت هذه الصيحة لدى دار علايا Alaia وهالبرن Halpern. كذلك الحال مع مايكل كورس Michael Kors الذي يقدم دائماً تصاميم بوهيمية جميلة مزينة بالشراريب. هذا وقدمت غابرييلا هيرست Gabriela Hearst الكاب المزين بالشراريب الذي ينسدل فوق الأزياء بطريقة مميزة. كما برزت هذه الصيحة لدى مارني Marni وتوري بورش Tory Burch وفالنتينو Valentino وساكاي Sacai. هذا ولفتتنا تصاميم كريستيان ديور بشدة، بحيث أتت المجموعة بأغلبها مزينة بالشراريب الجميلة. طبعاً، كل دار قدمت هذه الصيحة وفقاً لتصورها الخاص، فمنها من قدم الشراريب الطويلة المنسدلة، في حين اختارت بعض العلامات الأخرى التوجه نحو الشراريب القصيرة.


ديور Dior

أ-بيل-بو
ربيع وصيف
2021
A-Bell-Po

How to Style it

موضة الشراريب هي موضة حساسة جداً، وتتطلب منك عنايةً واهتماماً كبيرين. لذا إليك الطرق الأنسب لتنسقيها من خلال النصائح التالية:

• احرصي دائماً على إظهار الشراريب في إطلالتك لأنها موضة جميلة ومميزة، وتضفي على الأزياء رونقاً خاصاً، ولا تعمدي إلى إخفائها.

• نسقي الكاب المزين بالشراريب مع أزياء محايدة اللون، خالية من التفاصيل الزائدة، لكي تعكسي الأسلوب الغامض.

• في حال لم تحبي هذه الصيحة، ننصحك بأن تبدأي بإكسسوارات مزينة من الشراريب، تضيفينها إلى أزيائك فتمنحينها رونقاً خاصاً.

• لا تخشي من الشراريب الملونة فهي رائجة هذا الموسم وأتت بأشكال متنوعة.

• في حال كنت قصيرة، اعتمدي الشراريب الطويلة التي ستمنحك طولاً زائداً، أما في حال كنت طويلة فننصحك بالشراريب القصيرة.

• في حال كان سروالك يحتوي على الشراريب في الأسفل، فننصحك بأن تنسقي معه حذاء بكعب عال، لكي تظهري هذه التصاميم الجذابة.

• اعتمدي إطلالة بوهيمية جميلة مع أنماط أزياء الشراريب.

Must Have Accessories

لا تظني أن موضة الشراريب هي حكر على الأزياء فقط، بل على العكس، ابتكر لك المصممون إكسسوارات مميزة من الشراريب، خصوصاً في عالم الحقائب، فبرزت هذه الصيحة لدى لويفي Loewe وسان لوران Saint Laurent وسي باي كلوي See By Chloe. هذا فضلاً عن أنها أتت وزينت الأحذية، كتصاميم غوتشي Gucci وتودز Tod's وكريستوفر كاين Christopher Kane الذين زينوا مقدمات الأحذية الخاصة بهم بشراريب متنوعة، منها قصيرة ومنها طويلة. وطبعاً، لا يمكن أن ننسى الأوشحة التي تأتي دائماً مزينة بالشراريب، كتصميم بوتيغا فينيتا Bottega Veneta الجميل.حتى في عالم المجوهرات، دخلت الشراريب خصوصاً إلى تصاميم الأقراط والعقود والسلاسل.



لويفي Loewe

بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

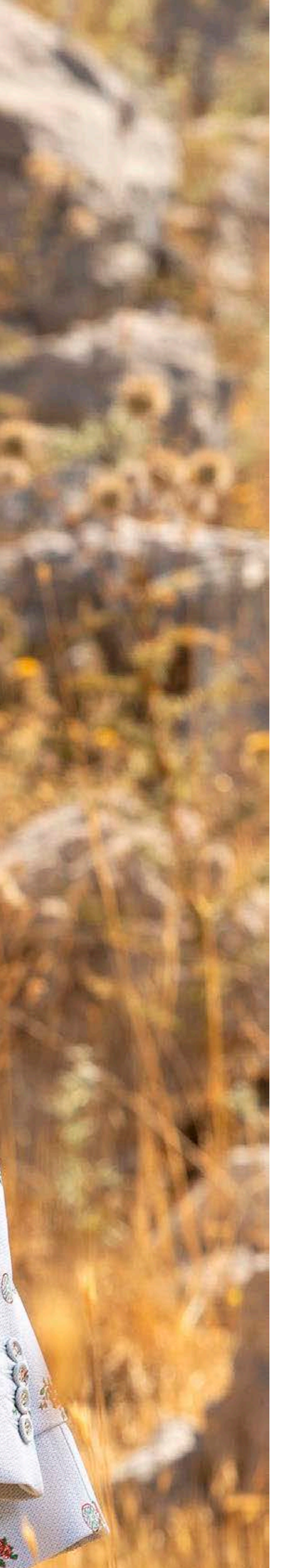
سان لوران Saint Laurent

كريستوفر كاين Christopher Kane

سي باي كلوي See By Chloe

تودز Tod's

غوتشي Gucci



Travel in Style

مجوهراتك لموسم العطلات

أخيراً قرع موسم الصيف أبوابنا هذا العام بأيامه الطويلة، شمسه الذهبية ومشاريع السفر ! فمن منا لا تنتظر الصيف للسفر واستكشاف أماكن جديدة والتعرف على ثقافات وحضارات متنوعة؟ ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: أي مجوهرات تختارين كي ترافقك خلال عطلتك الصيفية؟ نحاول أن نسهل الأمر عليك من خلال هذه الباقة من أروع الإصدارات الناعمة والعصرية المثالية لك في السفر من توقيع دور مجوهرات عربية وعالمية.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



إطلالة من إيلي صعب Elie Saab لربيع وصيف 2021



قلادة Tiffany HardWear
من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co

سلسلة Cactus
من علامة شين Sheen



إطلالة من مجموعة ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti لربيع 2021



عقد Sculptural Link
من أليكساندر ماكوين
Alexander McQueen

تشوكر Serpent Boheme
من بوشرون Boucheron

Trendy Necklaces

تعد القلادات والسلاسل إضافة مثالية على كل اطلالة، إلا أنه عليك أن تختاري خلال السفر تلك التي لا تتشابك والتي يمكنك ارتداؤها بطرق متنوعة كي لا تضطري إلى أخذ الكثير منها معك لتليق بمختلف ملابسك. فقطعة واحدة يمكن أن تلبي الحاجة.
اختاري القلادات الضخمة Chunky chain necklaces بطبقة واحدة أو عدة طبقات، أو التشوكر لإطلالاتك البوهيمية أو حتى السلاسل الناعمة العصرية.



إطلالة من مجموعة علايا ALAÏA لربيع 2021

Wear it Together

إذا كنت من النساء اللاتي لا يحبذن ارتداء القلادات والسلاسل ويفضلن الأساور عليها، توجهي إذاً نحو تلك ذات التصاميم العريضة أو الناعمة التي يمكنك ارتداءها مع بعضها البعض. وإذا أردت الخروج عن المألوف وطبع أسلوب خاص بك، ارتدي السوار المفتوح على زندك خلال سفرك. فالأساور من أسهل ما يمكن حزمه داخل حقيبة السفر.

أقراط 1842
من فابرجيه Fabergé

أقراط Enlaced
من فواز غروزي Fawaz Gruosi

أقراط من ساندي ليونغ x جيم فيلدز
Sandy Leong x Gemfields

أقراط Maldives
من نورة شوقي
Noora Shawqi

أقراط Ice Cube
من شوبارد Chopard

أقراط HardWear
من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co



إطلالة من مجموعة هيرميس Hermès لربيع 2021

Statement Earrings

السفر من أجل العطلة والاستجمام يعني الراحة.. وبالتالي لا تعير المرأة خلال سفرها الكثير من الاهتمام لتصفيف شعرها ذلك بسبب الرطوبة والحر. تعتبر الأقراط البارزة إذاً أكانت طويلة أو ضخمة الصديق المثالي لك.



إطلالة من مجموعة أولا جونسون Ulla Johnson لربيع 2021

Feminine Style

لأن الخواتم هي من المجوهرات الاساسية التي تعبر عن أنوثة المرأة، لا بد وأن تأخذينها معك خلال عطلتك هذا الصيف.. فهي ستضفي على يديك لمسة من الأنوثة الراقية. اختاري الخواتم الكبيرة أو تلك الناعمة التي يمكنك أن ترتدينها مع بعضها في إصبع واحد..



خاتم Coucher De Soleil
من فرنييه Vhernier

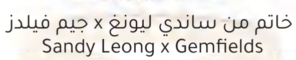


خاتم من أليكساندر ماكوين
Alexander McQueen



خاتم من هاك HAK





خاتم من ساندي ليونغ x جيم فيلدز
Sandy Leong x Gemfields

خاتم Python من
من أكيليس Akillis



خاتم T1 من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

خاتم Ice Cube
من شوبارد Chopard





نوشين بَخش:
مجوهراتي ذات دمغة سعودية أفتخر بها

بدأ عشقها للمجوهرات منذ سن مبكرة، عندما كانت تشاهد والدتها تتزين بمجموعاتها الخاصة من الحلي الراقية، فاستلهمت منها جمع القطع الخاصة بها، وأخذت تطور حماسها من خلال تصميم الإكسسوارات والمجوهرات من الخرز، والتي أرادت حينها أن توزعها كهدايا على العائلة والأصدقاء. وعندما كبرت، أرادت أن تؤسس مشروعاً واسع النطاق، يمكن أن يساعدها في نشر الوعي بالقضايا الإنسانية ورد الجميل للمجتمع.. ومن هنا ولدت علامة «شين» Sheen التي كانت الخطوة الأولى لتحقيق هذا الهدف. هي مصممة المجوهرات السعودية نوشين بَخش، والتي التقتها «سيدتي» في حوار أخبرتنا فيه عن مفهوم العلامة كمجوهرات يتم تصميمها خصيصاً لصالح المجتمع.

دبي | آية جابر **Aya Jaber**
تصوير | **أمير صليب Amir Salib**


من مجوهرات علامة «شين» Sheen

أخبرينا كيف بدأ حبك لتصميم المجوهرات؟
لطالما كنت مولعة بالمجوهرات، وقد كان لوالدتي تأثير كبير في توجهي هذا، حيث كانت عاشقة للمجوهرات. كنت أحب ارتداء القطع الخاصة بي وصنعها من الخرز والخيوط، إلا أنني لم أفكر حينها مطلقاً بتصميم المجوهرات كمهنة، إذ أنني متخصصة في مجال الإعلانات. بعد بضعة أعوام من دخولي هذا المجال، قررت إطلاق علامة «شين» Sheen وتطويرها؛ هذا المشروع كان في الأصل مشروعاً خاصاً بدراستي الجامعية.

من كان داعمك الرئيسي منذ بداية الرحلة في عالم التصميم؟
والدتي هي مصدر إلهامي، وقد ساعدتني كثيراً في تطوير مجموعاتي وتصاميمي من المجوهرات.

مفهوم متميز لعلامة «شين»

لديك شغف بكل من مجال تصميم المجوهرات ومناصرة القضايا الاجتماعية والإنسانية. كيف عملت علامة «شين» Sheen على الجمع بين كلَيهما؟
تم تأسيس «شين» Sheen كمنفذ إبداعي بالنسبة لي، ولكنني لطالما أردت القيام بعمل إنساني. أنا أؤمن أنه حتى أصغر مساهمة في عمل خيري معيّن يمكن أن يكون له تأثير مضاعف.


من مجوهرات علامة «شين» Sheen

من مجوهرات علامة
«شين» Sheen

لماذا اخترت إعطاء علامتك التجارية ذلك الطابع الإنساني؟
عندما كنت بصدد وضعي تصوراً للمفهوم الخاص بعلامة «شين» Sheen، كنت على يقين بأنه بغض النظر عن السبب يجب أن تكون الإنسانية واحدة من الركائز الأساسية لأعمالي.. فقررت حينها أن نسبة مئوية من عائدات كل قطعة ستذهب إلى قضية معينة ومختارة بشكل جيد.

هلا أعطيتنا أمثلة عن المنظمات التي تدعمينها في الوقت الحاضر؟
على مر السنين، تبرعنا للعديد من المنظمات المعروفة والموثوق بها، مثل أطباء بلا حدود، وبالأخص لمفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

مجوهرات عصرية

ما الذي يجعل من مجوهرات شين Sheen فريدة من نوعها؟
تعد الثقافة والإنسانية والتصميم، هي الجذور الأساسية لمجوهرات «شين» Sheen. أود أن أقول أن لدى علامتي أسلوباً مميزاً للغاية؛ يجعلها لا تزول بمرور الزمن، فضلاً عن أنها تنضوي على تأثيرات ثقافية مختلفة تتغير وتتجدد مع كل مجموعة.

ما هي المواد التي تستخدمينها بشكل أساسي؟
معظم المجموعات مصنوعة من الذهب عيار 18 قيراطاً، مع الأحجار الكريمة، كما أنني أصمم مجموعات أكثر جرأة من مجوهرات الفضة الإسترلينية.

مصادر الإلهام

تعكس قطعك وتحتفي بجمال الثقافات والأماكن المختلفة، من أين تستلهمينها؟
يأتي معظم الإلهام من المجوهرات التقليدية والفنون والحرف اليدوية أو الهندسة المعمارية للمكان.. وجميعها تتأثر بشدة بالطبيعة. أحب استخدام الزخارف أو الأنماط الموجودة وإعادة ابتكارها لتصميم مجوهرات عملية.



من مجوهرات علامة
«شين» Sheen





من مجوهرات علامة
«شين»Sheen

امرأة علامة «شين»

من هي امرأة «شين» Sheen؟

صممت مجوهرات «شين» Sheen للمرأة صاحبة الأنوثة والأناقة الفائقتين، تلك التي تقدر الفن والثقافات والتراث. أنا أحب تصميم القطع الخالدة، وأعتقد أنه يجب على المرأة الاستثمار في مجوهرات يمكن ارتداؤها طوال الوقت وتنسيقها بطرق عديدة. لذلك امرأة «شين» Sheen هي أيضاً عاشقة لجمع المجوهرات.

تمكين المرأة السعودية

كشابة سعودية رائدة في تصميم المجوهرات، كيف تدعمين تمكين المرأة السعودية من خلال عملك وحرفتك؟

مجموعة «كنزة» Kenza مستوحاة من النساء السعوديات. كانت تكريساً لتمكين المرأة في المنطقة، والنهوض بالمساواة بين الجنسين التي شهدناها على مدار العامين الماضيين. مع قطع مستوحاة من التراث، هناك أيضاً بعض القطع في المجموعة تحمل الشعار الوطني السعودي.. مجوهراتي ذات دمغة سعودية أفتخر بها.

ما هي نصيحتك للشابات السعوديات الراغبات في تأسيس علامتهن التجارية الخاصة؟

أنصحهنّ بمحاولة تطوير أسلوب فريد وأصيل خاص بهنّ. عندما تقومين بعمل معيّن بشغف، فإنه يظهر ويقدره الناس. قد يستغرق الأمر وقتاً وصبراً، لكن الاتساق هو المفتاح.



من مجوهرات علامة
«شين»Sheen



A RAINBOW OF DIALS

أطياف المينا

دبي ا **آية جابر Aya Jaber**



ساعة La Griffe من
معوض Mouawad



ساعة Imperiale Moonphase
من شوبارد Chopard

Spirit of Big Bang Pink Ceramic ساعة
من هوبلو Hublot



إطلالة من
إيزابيل مارانت
Isabel Marant
ربيع-صيف 2021

VELVETY TOUCH

لا يمكن للمرأة التخلي عن اللون الوردي والأنوثة التي يضفيها على أي إطلالة. وتعد ساعات المينا الوردي آخر موضة لعام 2021 حيث طرحتها أفخر العلامات مؤخراً كي تعطي للمرأة حقها وتعيدها إلى عالم الأحلام الوردية والطفولة البريئة. نسقيها مع إطلالات الجينز للوك شبابي عصري.



ساعة Compliquée Winter
من فابرجيه Fabergé

ساعة Atlas 34MM من
تيفاني أند كو. Tiffany & Co.

ساعة Gem Dior
من ديور Dior

إطلالة من إيترو Etro
لربيع وصيف 2021

ساعة Royal Oak Jumbo من
أوديمار بيغيه Audemars Piguet

ساعة Serpent Bohème
من بوشرون Boucheron

SEA DIALS

جذبت المينا الزرقاء بصفاء وعذوبة لونها الأنظار ضمن اتجاهات الساعات لهذا العام، حتى أضحت البديل المثالي والأكثر أناقة للّون الأسود، حيث يمكنك اعتماده في مختلف مناسباتك في صيف 2021 من النهار وحتى المساء. وستبدو ساعات المينا الزرقاء فائقة الروعة إذا ما تم تنسيقها مع إطلالات الأزياء باللون الأبيض أو الألوان النيود، ما سيسلط الضوء عليها ويجعلها تبرز تميزها.



ساعة Charms Extraordinaire Romance Parisienne Rencontre من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels

ساعة Spirit Of Big Bang Titanium Rainbow 39mm من هوبلو Hublot

ساعة Blossom Velvet Pink من روجيه دوبوي Roger Dubuis

ساعة من بولغري Bvlgari

إطلالة من مجموعة أليس+أوليفيا Alice + Olivia لربيع 2021

MAGICAL COLOURS

لعاشقات الساعات الفاخرة المتميزة والفريدة من نوعها، تعد ساعات المينا متعددة الألوان أساسية لإطلالاتكن في صيف 2021. كل منها ستروي قصتها الخاصة من العالم الذي أتت منه.



ساعة Lady Attitude
من معوض
Mouawad

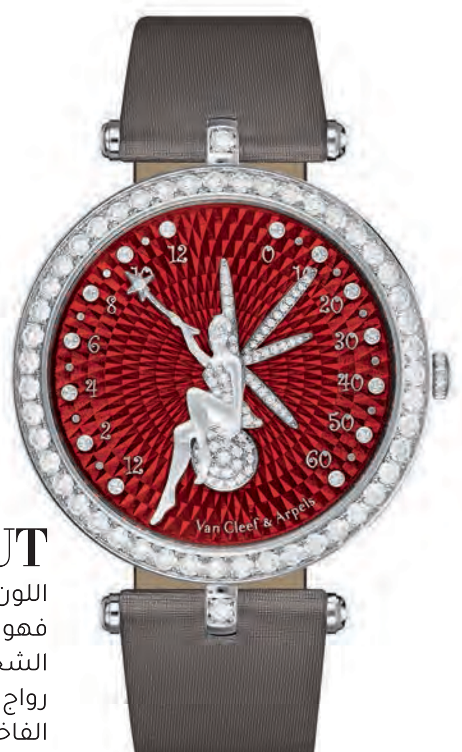


إطلالة من
دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana
لربيع وصيف 2021

ساعة Reverso One Duetto Moon
من جيجير لوكولتر Jaeger-LeCoultre



ساعة Tank Must
من كارتييه Cartier



ساعة Lady Arpels Féerie Rouge من
فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels

RED FOR STANDING OUT

اللون الأحمر هو لون دائم الرواج، ولأنه لون نابض بالحياة، فهو يضفي على الإطلالات أناقة مثالية، بالأخص لصاحبات الشخصية الجريئة الساعية للتفرد. ولصيف 2021، لاحظنا رواج ساعات المينا الحمراء بكثرة، حيث وفرت العلامات الفاخرة خيارات متنوعة للمرأة، سواء أكانت الساعات للإطلالات النهارية أو حتى المسائية.



ساعة Historiques American 1921
من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة Limelight Gala
من بياجيه Piaget

ساعة Tiffany Cocktail 2 من
تيفاني أند كو. .Tiffany & Co

ساعة Luminor Due
من بانيراي Panerai

إطلالة من مجموعة زيمرمان
Zimmermann لربيع وصيف 2021

PEACEFUL WHITE

لا يزال اللون الأبيض محافظاً على مكانته المرموقة ضمن مجموعات الساعات في مختلف الفصول والمواسم.. إلا أنه سيبدو مميزاً في الصيف إذا ما تم اعتماده كلون لمينا الساعة. وقد اخترنا لك مجموعة من أحدث إصدارات أهم العلامات الفاخرة لساعات مينا بيضاء كي تختاري منها.

ساعة Mademoiselle J12 Acte II
من شانيل Chanel


ساعة Imperiale Moonphase
من شوبارد Chopard

ساعة Reverso Hybris Mechanica Calibre 185
من جيجير لوكولتر Jaeger-LeCoultre





ساعة
Première Extrait de Camélia
من شانيل Chanel

إطلالة من
أندرو جي أن
Andrew GN
لربيع وصيف 2021

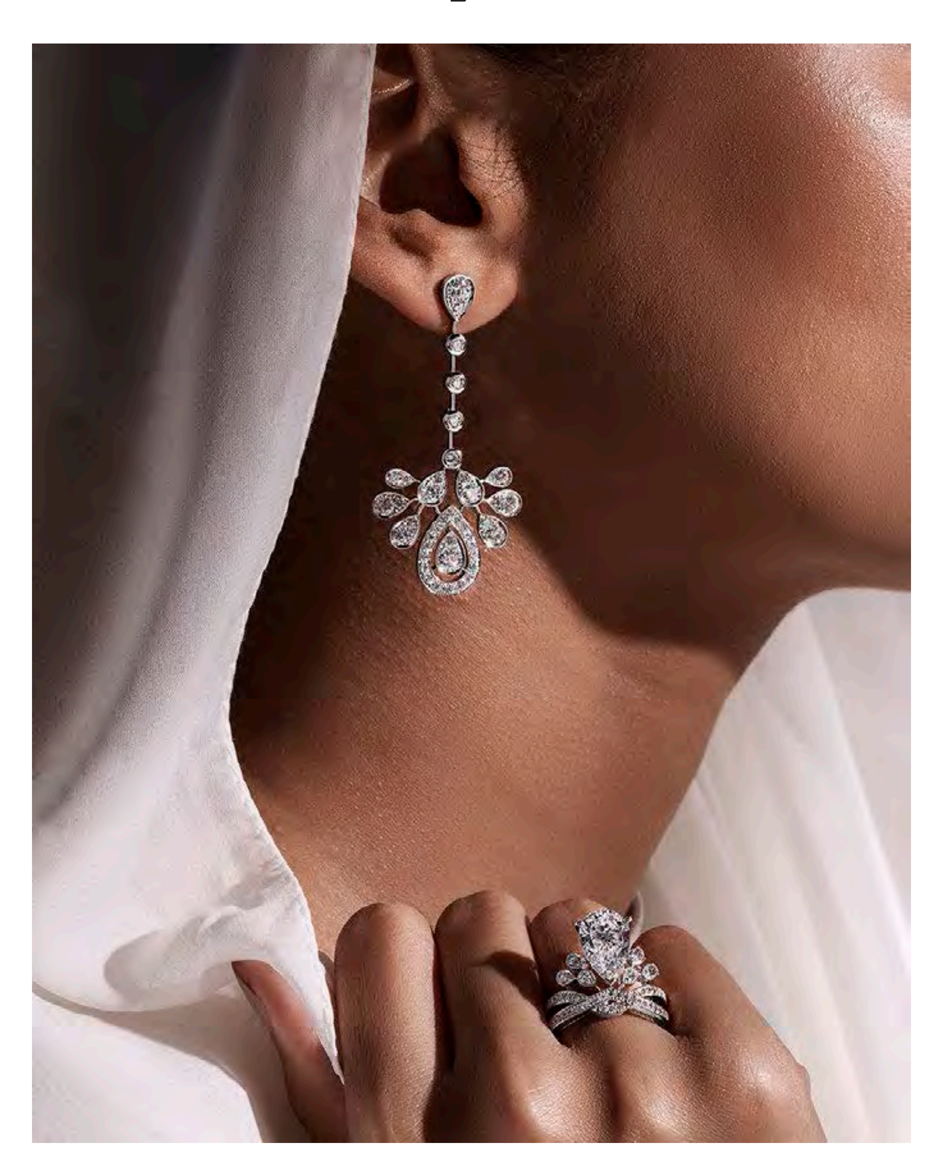


ساعة Calatrava
من باتيك فيليب
Patek Philippe

MIDNIGHT BLUES

من قال إن المينا بتدرجات الأسود والكحلي لا تعد من آخر صيحات موضة الساعات؟ وقد قدمته الكثير من العلامات الفاخرة من خلال تصاميم عصرية تليق بالمرأة صاحبة الأسلوب الكلاسيكي الراقي، وهي تعد من أجمل المجوهرات التي يمكن للمرأة اعتمادها للمناسبات المسائية والسهرات الصيفية.

مجموعة جوزفين من Chaumet
إبداعات تستحضر إمبراطورة الأناقة



تمّ تحديث مجموعة جوزفين من دار شوميه Chaumet بإبداعات جديدة تعكس الجوانب العديدة لشخصيّة الإمبراطورة، التي كانت الملهمة الأولى لدار «شوميه».إن تصاميم «جوزفين إغريت» و«جوزفين روند ديغريت» تقترن مع تصميم فريد لساعة تستحضر حضور الإمبراطورة كأيقونة موضة، أما تصميم «جوزفين فالس أمبريال» و«جوزفين ديو إتيرنيل « فتذكّر بروعة الإحتفالات في البلاط والثنائي الأسطوري الذي شكّلته جوزفين مع نابوليون. هذه التصاميم الجديدة من المجوهرات قابلة للتنسيق مع القطع الأخرى الموجودة في المجموعة بهدف ابتكار أسلوب فريد في الأناقة. كانت جوزفين رائدة في عصرها، وقد تميّزت بأنوثتها العصريّة وشخصيّتها القويّة التي تجلّت من خلال خياراتها وذوقها. فهي كانت إمبراطورة الأناقة في الأجواء الصاخبة التي عاشت فيها، وشكّلت شخصيتها وأسلوبها مصدر إلهام لمجموعة مجوهرات «جوزفين» التي حوّلت التاج إلى خاتم واستعانت بالأحجار الماسيّة ذات القطع الإجاصيّ لتبتكر تصاميم مميّزة وإبداعات مستوحاة من نساء سابقات لعصرهن وتتوجه إلى حاضر الأنوثة.

أسلوب «جوزفين روند ديغريت» الفريد

تتلاعب مجموعة «جوزفين روند ديغريت» بخطوط الموضة واتجاهاتها لتقدّم تصاميم تجتمع فيها الأحجار الماسيّة ذات القطع الإجاصي. وهي تتميّز بتصاميمها التي تتخذ شكل أقراط، أساور، خواتم، وقلادات تمّ تنفيذها بالذهب الأبيض أو الوردي وترصيعها بالماس الذي يختلط أحياناً بأحجار الأكوامارين. وهي ابتكارات يمكن تنسيقها بأساليب متنوّعة مع مجموعة «جوزفين إغريت».

ساعة «جوزفين إيغريت» الأنثوية

تستحضر ساعة «جوزفين إيغريت» تقليد المجوهرات الرائدة، وهي تقدّم أسلوباً جديداً لارتدائها بشكل يومي. إنها تصميم ثمين مصقول كجوهرة مصنوعة من الذهب ومرصوف بعناية بأسلوب أنثويّ وشكل إجاصيّ مميّز. أما سوارها فيلتفّ حول المعصم بطريقة فريدة دون أي عائق أو قفل. تتوفّر هذه الساعة بتصاميم من الذهب الأبيض أو الوردي، مرصّعة أو غير مرصّعة ، وبسوار جلديّ يناسب الإطلالات اليوميّة أو سوار من الساتان يرافق أزياء المناسبات. كما تتوفر بمينا أبيض أو أسود اللون، أو مرصّع بالكامل بأحجار الماس. تشكّل ساعة «جوزفين إيغريت» الفاخرة تعبيراً عن براعة دار «شوميه» واهتمامها بالتفاصيل. وهي تجسّد بامتياز مهارة الدار في الإستعانة بفن الخدع البصريّة لتنفيذ ساعة بتصميم إجاصيّ الشكل تزيّنها ماسات بالقطع اللمّاع.

مجوهرات «جوزفين إن ماجيستي» الفاخرة

يأتي طقم «جوزفين فالس أمبريال» الماسيّ مستوحى من الإطلالة المتألّقة للإمبراطورة جوزفين. وهو يستحضر فخامة المناسبات الإمبراطوريّة ويرسم رقصات فنيّة للحبيبات الماسيّة ليشكّل تحية تقدير لفن الإشراق وسمة مميّزة في إبداعات دار «شوميه».
الأحجار ذات القطع الإجاصي تتوسط التصميم متميّزةً بمنحنياتها المتناظرة التي تؤكد على ارتفاع التاج. وهي تنسكب في قرط يتمّ ارتدائه بأسلوب عصريّ جداً أو تلتفّ حول عنق من خلال عقد ملوكيّ. وتأتي تقنيّة «فيل كوتو» التي تجعل المعدن يختفي مما يُبرز تألّق الأحجار، لتعكس كل مهارة مشاغل الدار الواقعة في 12 شارع فاندوم الباريسي.

تكشف دار «شوميه» عن تصميم «جوزفين ديو إتيرنيل». وهو نسخة متجددة للتصميم التقليدي لخاتم «توا إي موا»، الذي يعتبر رمزاً مثالياً للحب ونسخة عن خاتم الخطوبة الذي أهداه نابوليون لإمبراطورته المستقبليّة. هذه المجموعة الجديدة من المجوهرات الراقية تكرّس التقليد الذي عُرفت به دار «شوميه» بابتكار مجوهرات عاطفيّة. مجموعة «جوزفين ديو إتيرنيل» تقدّم تصاميم غير متناظرة ولاترتبط بزمن مما يسمح بارتدائها بشكل عصريّ.

تتضمن هذه المجموعة خواتم تتزيّن بأحجار كريمة تتواجه رأساً لرأس، سوار وعقود يزيد من تألّقها خط محدد من الماس. هذا بالإضافة إلى أقراط يتمّ ارتدائها من جانبيّ الأذن، ولأول مرة في مجموعة جوزفين بروش نسائي ورجالي في الوقت نفسه. تتوفر هذه الأطقم المتألقة بترصيع ماسيّ أو يختلط فيه الماس مع أحجار الزفير، لتستحضر أزرق «شوميه» وخاتم «توا إي موا» التاريخي الذي يعود للإمبراطورة جوزفين.



وفي روتين الحياة.. لي رأي!

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
 @suaadalshamsi



حين تفرض طبائِعنا البشرية مُتطلباتِها، لا يَستطيع أحد الاعتراض، ولا يتمكن أحدَهُم مِن التمرُّد على مُجريات الحياة، لذلك ينبغي أن يُسخر كُل مِنا كيانه من أجل إشباع رغبات الحياة وطلباتها المتُكررة، ويجب على كُل عاقِل أن يُعلم عقله على مواجهة الأقدار وحل مُفرداتِها، فمع شروق شمس كُل صباح، تتجدد المُعطيات وتعود إلى نقطة الصفر، لنبدأ مِن جديد، عند نقطة البداية وننطلق مِنها إلى تحقيق أهدافنا التالية، لَكِن هُنالك مُشكلة تتعارض مع طبيعة كياننا البشري، إنه الروتين المُتكرر، ذَلِكَ الاستنساخ المقيت التي يجعلنا نعيشُ في أيامٍ مُتشابهة، لا تتباين إلا في الأسماء والأرقـام، أما مُفرداتِها فتتطابق.. تجد أحدهم يعيش مُنذُ سنواتٍ ما بين عملِهِ وعائلته، لا يُضيف رونَقاً جديداً إلى نِظام حياتِه، لا يُحاول التحسين أو التطوير بل تكرار ممل، فيبدأ الشعور بالضجر، وتقل رغبتهُ فيما يقوم بِهِ مِن أعمال يومية، وتتسرب طاقته شيئاً فشيئاً، حتى يَصِل إلى مرحلة يصبح فيها كالماكينة المُبرمجة، لا يكترث إلى ما هو قادم ولا يُفَكِر في ما مضى، لا فـارِق بين الأمـس والغد، الأيام كُلها ذات ثوبٍ واحِد، فحين ينفرد بِهِ سكون الليل، يتألم فتغتال الأفكار البائِسة بقايا آماله، ويُقتل في بُطءٍ شديد، هكذا نَملُ التِكرار ونبغض استمراره، هكذا نحتاج إلى تغير يُنعِش فينا الروح ويُجَدِد نضرة بشرتنا، فتلمع الابتسامة على ملامِح وجوهنا، وتعود الرغبة بالحياة إلى سكناتِها السابِقة، نحتاج إلى كسر قيود الروتين والتقليد اليومي، طبيعتنا البشرية تحتاج مِنا دوماً القيام بِكُل ما هو جديد، كتغيير مسار الحياة وإنعاش جـذورهـا، لـتـترعـرع سيقانِها فـي فـخـرٍ وتـفـاؤل، وتستعيد العقول قـواهـا المُتهالِكة، إن مـا نتحدث عنـهُ الآن ليس خياراً أو شيئاً ثانوياً، وإنما هي ضرورة ينبغي على كُل إنسان مُحاولة تحقيقها قدر الإمكان، فليس مِن الضروري أن يُحدِث هذا التغيير يومياً، و إنما التغيير كُل فترة مِن الزَمن كاف جِداً لإنعاشِنا والترويح عن القلوب الصامِتة.

نحتاج حقاً لوقفةٍ مع أنفُسنا، نحتاج لإيقاف تِلكَ العجلة الحياتية المُستمرة، التي لاتزال تطحَن في أفكارِنا وتُفقِدنا الاستمتاع بالحياة، نحتاجُ إلى دَعم مُغاير للنفس والسلوك، وروح جديدة نستبدل بِها روحنا المُستهلكة، فبالتغيير يزداد مِن العُمر عمر، ويرطب القلب مِن قسوة الحياة وجفافها، لنبقى دوماً في حالة مِن ديناميكية النفس، وإبداع التفكير.

Arab Women in SPACE

عربيات طرقن أبواب الفضاء ودخلن «ناسا»

مـع إعلان دولـة الامارات العربيـة المتحدة أخيـرا عن تعييـن أول رائدة فضـاء عربية نورة المطروشــي والأصداء الواســعة التي أثنــت على هذا التعيين ، يبدو دخــول المرأة الى عالم الفضاء من الباب الواســع قد أصبح ممهدا أمام النســاء الراغبات في خوض هذا المضمار .وقـد كان للمرأة العربية ولم تزل تجارب ناجحة في استكشــاف عالــم الكواكب والمجرات والعمل في وكالة الفضاء الأميركية "ناسا " والتفوق في الدراسات والابحاث الفضائية . ســيدتي تفتح ملف "عربيات على أبواب الفضاء " وتلتقي شــخصيات نســائية من صاحبات الانجازات في هذا المجال .

الرياض | **عتاب نور Etab Nour**
دبي | **آمال منذر Amal Monther**
تصوير | **محمد فوزي mohamad fawzy**
بيروت | **عفت شهاب الدين Iffate shehabeldine**
المغرب | **سميرة مغداد samira Maghdad**


مشاعل الشميمري:
أشعر بالسعادة للاهتمام
الذي تجده المرأة
السعودية اليوم، وتوجُّه
وطني لمجالات الفضاء،
خاصةً بعد إنشاء الهيئة
السعودية للفضاء

السعودية مشاعل الشميمري

اهتمَّت المهندسة السعودية مشاعل الشميمري بالسماء والنجوم منذ نعومة أظفارها، ليتحول هذا الأمر إلى شغفٍ وحبٍّ وهي لا تزال في عمر ستة أعـوامٍ فقـط. وتحقيقاً لحلمٍ طال انتظاره، أصرَّت بعد تخرُّجها في المدرسة على الالتحاق بجامعة أمريكية لدراسة تصميم الصواريخ، وتحديداً في تخصص هندسة صناعة الصواريخ والمركبات الفضائية ، وتمكَّنت من العمل في وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" لتُجري بحثها في مجال الصواريخ النووية والسفر للمريخ. واليوم تعدُّ الشميمري المرأة السعودية الوحيدة المتخصِّصة في مجال الفضاء، وتكشف عن رغبتها في أن تصبح أول رائدة فضاءٍ سعودية .

بدايةً، في سبيل تحقيق حلمكِ، ما المصاعب والتحديات التي واجهتكِ وكيف استطعتِ تخطيها؟

الصعوبات التي واجهتني لا تعد ولا تحصى، من أبرزها الصعوبات النفسية الناتجة عن الاغتراب والابتعاد عن الأهل، وأنا في سنٍّ صغيرة بهدف الدراسة، إلى جانب صعوبة الدراسة، لكنني بفضل الله حوَّلتها إلى إنجازات، خاصةً أنني أمتلك شخصيةً قوية وتؤمن بعملها، كذلك عانيت من قلة نسبة النساء في هذا المجال، حيث عملت في شركة كبرى، يتجاوز عدد الموظفين فيها 80 ألفاً، منهم 60 يعملون في القسم الذي أعمل به، بينهم ست نساءٍ فقط بنسبة 10%، أيضاً تسبَّب صغر سني في تهميش بعضهم لي، وأذكر أنني عانيت من ذلك في أحد الاجتماعات، خاصةً أن أغلب الحضور كان من الرجال، لكن حينما جاء دوري للحديث عن المشروع وتصاميم الصواريخ، تمكَّنت من أن أجذب انتباههم، وأنال إعجابهم.

تجربة العمل في «ناسا»

كيف جاءت تجربتكِ مع وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"؟

خلال فترة الماجستير تمحور بحثي حول الصواريخ النووية السلمية لإرسال الإنسان إلى المريخ، وهي نوعٌ من أنواع الصواريخ التي تستخدم الانشطار النووي السلمي. هذا المشروع موَّلته وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" بهدف تصميم هذا الصاروخ، وحقاً استطعت القيام بذلك البحث، وكانت التجربة ممتازة للغاية، إذ إن الصواريخ النووية من التقنيات التي ستطور التكنولوجيا مستقبلاً، وتقلل الوقت الذي يستغرقه الإنسان للسفر بين الكواكب.

حدِّثينا عن تأسيسكِ شركتكِ الخاصة بصناعة الصواريخ الفضائية؟

أنشأت شركةً خاصة بهندسة صناعة الصواريخ والمركبات الفضائية حينما كنت في عمر 26 عاماً، وجاء ذلك بعد تأكدي من حاجة السوق لمشروعٍ مثل هذا. الهدف من شركتي، التي كانت من الشركات الأولى في مجال صناعة الصواريخ، تصنيع الأقمار الصناعية صغيرة الحجم "التي يبلغ حجمها 500 كيلوجرام وأقل"، لعدم وجود صاروخ قادر على حمل الأقمار الكبيرة . إذ يتم إطلاقها بصواريخ ذات حمولة كبيرة جداً، تتجاوز 15 ألف كيلوجرام، ما يعني الانتظار نحو خمسة أعوامٍ حتى يتم الإقلاع، كذلك لا يمكن تحديد أين ستكون، وفي أي زاويةٍ، أو ارتفاعٍ، لأن إطلاق الصاروخ للفضاء يتعلَّق بإطلاق ما هو أكبر منه، وهذا الانتظار الطويل يجعل من التقنية المستخدمة قديمة، ولا تتواكب مع التطورات السريعة والمتلاحقة في مجال التقنية ، مع العلم أنه يمكن إرسال أكثر من 20 قمراً صناعياً للفضاء كمجموعة في زاويةٍ معينة، ويكون إنجازها أكبر بكثير من قمرٍ صناعي كبيرٍ جداً، ولو قُدِّر لمشروعنا النجاح في ذلك الوقت لحصلنا على عددٍ كبير من العملاء اليوم.

ما الأسباب وراء توقف مشروعكِ؟

لم تخلُ الفكرة من الصعوبات، في مقدمتها الحصول على مستثمرٍ، وبعد إيجاده، والاتفاق معه على التكلفة المادية للمشروع، وإطلاقه، اضطر المستثمر للانسحاب نتيجة ظروفٍ خاصة، فاضطررت للبحث عن مستثمرين آخرين، يملكون الجرأة والفهم. كذلك، واجهت صعوبات هندسية وتقنية، ومع ذلك استطعنا أن ننجح في اختبار الصاروخ الهجين الذي قمنا بتصميمه من الصفر عام 2014، أي أننا نجحنا هندسياً وتقنياً، لكنا فشلنا مادياً، وهو ما جعلني أضطر إلى تعليق نشاط الشركة، على الرغم من أن وضع السوق حالياً يؤكد أنني كنت على صوابٍ، حيث تحول هذا القطاع اليوم إلى أكبر قطاع في السوق.

أول رائدة فضاء

أنتِ سفيرةٌ للمرأة السعودية في مجال الفضاء، هل يمكن أن تكوني أول رائدة سعودية للفضاء؟

حالياً أعمل مستشارةً لإحدى أكبر شركات الفضاء والدفاع في الولايات المتحدة الأمريكية، ومن الناحية التقنية أعمل على تقنياتٍ عدة خاصة بالفضاء، وهذا الأمر مهمٌّ جداً بالنسبة لي، والحمد لله، أشعر بالسعادة للاهتمام الذي تجده المرأة السعودية اليوم، وتوجُّه وطني لمجالات الفضاء، خاصةً بعد إنشاء الهيئة السعودية للفضاء، وأتمنى أن تكون الاستراتيجية الخاصة بها شاملةً بتخصيص جزءٍ منها للاهتمام بتعليم وتطوير الكوادر الوطنية في هذا المجال، وإطلاق برنامجٍ لرواد الفضاء، وأتشرَّف بأن أكون جزءاً من هذا الفريق الذي ينقل تجاربه وخبراته في المجال للسعودية. وأتمنى أن أكون أول رائدة فضاء سعودية.

ما رأيكِ في دخول المرأة العربية مجال الفضاء أخيراً؟

سعيدة جداً بذلك، فاليوم تعمل الإمارات على إرسال أول امرأة إماراتية وعربية للفضاء، كما أن السعودية كان لها السبق في مجال الفضاء عربياً بإرسال أول رائد عربي مسلم للفضاء، وهو الأمير سلطان بن سلمان، وأتمنى أن تمضي بلادي قدماً في هذا المجال الحيوي، خاصةً أن الدلائل تشير إلى أهمية هندسة الصواريخ والمركبات الفضائية مستقبلاً، لذا تتنافس الدول اليوم في استهداف الفضاء.

ما نصيحتكِ للفتيات الراغبات في دخول مجال الفضاء؟

دراسة هندسة الصواريخ ومجال تصميم الطائرات والفلك من المجالات التي تحتاج إلى دخولها بحبٍّ ورغبةٍ وشغفٍ كبيرٍ، لأن التحديات والصعوبات فيها كبيرة جداً، كما يجب عليهن التسلح بالصبر، وعدم اليأس، فلولا عشقي لهذا المجال لما تمكَّنت من تجاوز الصعوبات والتحديات التي واجهتني، والوصول إلى النجاح والإنجازات التي حققتها.



اللبنانية مايا نصر

بدأت رحلة الشابة اللبنانية مايا نصر في مجال استكشاف الفضاء عام 2014 عندما تلقّت خبر قبول طلبها للدراسة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا MIT الشهير لتحقيق حلمها بالعمل في هذا المجال، وهي اليوم تسعى إلى نيل شهادة الدكتوراه أو الـ PHD في مجال هندسة الطيران. خلال سنوات دراستها في الولايات المتحدة الأميركية، عملت مايا على عدة مشاريع مع وكالة الفضاء «ناسا» منذ عام 2016 منها تطوير النسخات الجديدة من MOXIE وهي تجربة استخدام موارد الأوكسيجين في الموقع على المريخ، وقد أصبحت اليوم عنصراً أساسياً في مهام استكشاف كوكب المريخ. «سيدتي» التقت مع مايا نصر المقيمة في الولايات المتحدة الأميركية للتعرف إلى تجربتها في عالم الفضاء.

تجربة مميزة

من لبنان إلى الفضاء، كيف حلقت بحلمك؟

أحلم منذ الطفولة أن أكون رائدة فضاء وهذا هو هدفي الذي أسعى إلى تحقيقه، وأتيحت لي فرصة مهمة للعمل على تحقيق هذا الحلم في الولايات المتحدة الأميركية. وكانت نقلة نوعية لأنها ساهمت في تغيير حياتي.

أصبحتِ اليوم عنصراً أساسياً في مهامّ استكشاف كوكب المريخ. ما هي التحديات التي واجهتكِ وكيف تمكنتِ من تخطيها؟

هذا العام كان التحدي الاساسي هو تفشي فيروس كورونا، ما شكّل هاجساً أمام الفريق بكامله، وجميع من يعمل في مجال الفضاء، لأننا نتعامل كثيراً مع عدة مختبرات، بالإضافة إلى إغلاق المدن، الأمر الذي أدى إلى تأخير العمل نوعاً ما في المشروع الذي نعمل عليه، والذي تعتبره وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» أنه في قمة الأولويات لديها، وهو الوصول إلى كوكب المريخ أو «مارس».
بالنسبة لي أعتبر أن التحدي الكبير الذي أواجهه هو أنني لبنانية الجنسية، وعربية، مما يحد من التمكّن من إثبات نفسي في المكان الذي أنا موجودة فيه حالياً، لذلك أعمل بجهد مضاعف حتى أثبت نفسي وقدراتي أكثر، وأصل إلى ما أريده من خلال الاستفادة من جميع الفرص المقدّمة لي في العمل.

ما هو دورك وطبيعة عملك مع «ناسا»؟ ما هو المشروع الذي تعملين عليه حالياً؟

أنا لست موظفة في «ناسا» ولكنني أعمل على مشروع بالتعاون والتنسيق معها، وهو اكتشاف ماذا يوجد على كوكب المريخ حتى يتمكن الإنسان من الوصول إليه، وهذه هي الخطوة الأولى في المشروع. كما أجهّز لشهادة الدكتوراه في جامعة الـ MIT «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا»، وقمة حلمي أن أصبح رائدة فضاء. ولكن في الوقت الحالي هدفي الرئيسي هو التحضير للاستكشاف

البشري على سطح المريخ في المستقبل. أعمل على تجربة اختراع أوكسيجين على سطح كوكب المريخ بدلاً من نقله من كوكب الأرض.

عالم الفضاء والصعوبات

ما هي رسالتكِ التي توجّهينها للفتيات اللواتي يملكن شغفاً في اكتشاف الفضاء الخارجي، والوصول إلى ما أنتِ عليه اليوم؟
أعتقد أن عالم الفضاء يشكل صعوبات بالنسبة للفتيات بشكل عام، وللواتي هنّ من الشرق الأوسط بشكل خاص. لذلك يجب على كل فتاة أن تعمل جاهدة لتحقيق النجاح، وأن تتغاضى عن عدة أمور تحبط من معنوياتها، وهناك حاجز قوي هو إقناع الأهل بالسفر وتحقيق الحلم في الخارج. ولكن الطموح ضروري في هذا المجال، وعدم فقدان الأمل والاستسلام، والمحافظة على العزيمة والمثابرة والمجهود.

اللبنانية الدكتورة رنا نقولا

حائزة على إجازة في الفيزياء من كلية العلوم في الجامعة اللبنانية، و«ماستر» في الفيزياء من الجامعة الأميركية في بيروت AUB ودكتوراه في تكنولوجيا النانو Nanotechnology من University of Technology of Troyes في فرنسا. شاركت الدكتورة رنا نقولا في البرنامج العالمي "روّاد الفضاء" بنسخته العربية في الجزء الأول عام 2019، والذي يهدف إلى إجراء التجارب والاختبارات التي تقام في وكالات الفضاء العالمية، مؤكدة أنها ليست رائدة فضاء، لأنه لا يوجد وكالة فضاء في لبنان لتستطيع الانتساب إليها وتصبح رائدة.
بداية ماذا تقولين عن تجربتك كرائدة فضاء متدربة في البرنامج التلفزيوني «روّاد الفضاء» الذي استطعتِ فيه أن تكوني بين الـ 3 الأوائل من أصل 500 مشترك ومشتركة؟
تمّ اختياري من بين 500 مرشح تقدّموا للاشتراك في هذا البرنامج بإشراف رائد الفضاء الكندي كريس هادفيلد، لأكون من ضمن الـ 12 مشاركاً، ووصلت إلى الحلقة الأخيرة. كانت تجربة مميّزة جداً، وصعبة، ومتطلّبة من عدة نواحٍ، منها الجسدية والعقلية والنفسية، لأننا مررنا بسلسلة تحديات لمدة 4 أشهر، وكنت يومياً أعيش تحديات وأتعلّم أموراً كثيرة خلال وقت قصير. بالطبع، كانت تجربة صعبة وحلوة في الوقت نفسه، لأنني أقوم بعمل أنا شغوفة به.
على أي أساس تم اختيارك للمشاركة؟
تمّ اختياري تبعاً لشهادة الدكتوراه التي أحملها في مجال الفيزياء، بالإضافة إلى المؤهلات الجسدية والبنية القوية التي ينبغي أن يتمتّع بها كل مشترك في البرنامج خلال عمليات التدريب. وتمكنت من الوصول إلى مرحلة متقدمة جداً فيه، وكوني مدرّبة يوغا تمكنت من الجمع بين المؤهلات العلمية والجسدية، لذلك علّمتني هذه التجربة أن يسعى الإنسان دائماً للوصول نحو الأفضل، كما أنني خضعت إلى تمارين في وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» وفي وكالة الفضاء الروسية.

أطمح أن أصبح رائدة فضاء

ما هو عملكِ الحالي اليوم؟
أنا أستاذة محاضرة في الجامعة اللبنانية الأمريكية LAU في بيروت، وباحثة في هيئة الطاقة الذرية في باريس، وأطمح إلى إنشاء جمعية

الدكتورة رنا نقولا:
علّمتني هذه التجربة أن يسعى الإنسان دائماً للوصول نحو الأفضل، كما أنني خضعت إلى تمارين في وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» وفي وكالة الفضاء الروسية



الدكتورة رنا نقولا

لتفعيل وتمكين دور المرأة العربية بشكل عام، واللبنانية بشكل خاص، في المجالات العلمية، لأنه لا يزال حتى اليوم عدد النساء داخل المواقع القيادية في المجالات العلمية ضئيل جداً.
هل تطمحين أن تصبحي رائدة فضاء؟
بالطبع أطمح إلى تحقيق هذا الأمر، ولكن للأسف لا يوجد في لبنان وكالة فضاء حتى أنتسب إليها، كما نشهد في الإمارات العربية المتحدة، حيث تمّ تعيين أول رائدة فضاء أخيراً، وبات لديهم 4 رواد فضاء من ضمنهم فتاة، وهذا أمر رائع جداً.

الإماراتية دانة البلوشي

طموحها العلمي لا حدود له، وقد وصل إلى الفضاء بكل ما للكلمة من معنى، مع أنها مازالت في الصف العاشر وعمرها لم يتجاوز الـ15 سنة. إنها دانة سليمان محمد البلوشي، أول طفلة إماراتية تدرس علوم الفضاء وتصميم الصواريخ وبرمجتها في وكالة الفضاء الأميركية «ناسا»، كما درست هناك علوم الروبوت الفضائي وذلك لاستخدامه في المريخ. انتسبت إلى جامعة الفضاء بهيوستن،



دانة البلوشي

وكانت الطفلة الوحيدة في الجامعة، حيث بدأت الدراسة هناك في التاسعة من عمرها، وعادت من الولايات المتحدة الأميركية حاملة معها ميداليتين ذهبيتين وتسع شهادات من «ناسا» في هندسة علوم الفضاء. كرمتها أخيراً جامعة مانشستر الإنجليزية العريقة، لنبوغها العلمي في علوم الفضاء، حيث قدمت بحثاً علمياً في إضافة مادة الغرافين لبعض أجزاء بدلة رواد الفضاء.

كيف بدأ شغفك في عالم الفضاء؟

كان ذلك أثناء مرافقتي لأخي أديب البلوشي، والملقب بالعالم الإماراتي الصغير، في رحلاته العلمية، حيث كان الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، يوليه الكثير من الرعاية، وقد شملتني هذه الرعاية، ورافقت أخي في جميع رحلاته العلمية، وتعلمت ونهلت العديد من العلوم، وآخرها في «ناسا» وتسجلت معه في جميع الدورات التي خضع لها.

فخر الإمارات

تم تكريمك من قبل الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، كما حظيت بتكريم رسمي من الشيخ سيف بن زايد آل نهيان، الذي تبنى موهبتك، ولقبك بـ«دانة الإمارات». ماذا تخبريننا عن هذا التميز؟

أنا أول طفلة إماراتية التحقت ببرامج خاصة بعلوم الفضاء وتدريبات رواد الفضاء بعمر 9 سنوات، وسعادتي لا توصف بهذا الإنجاز، لأسبقيته وتفرده، وأيضاً بالتكريم الذي حصلت عليه. فمنذ الطفولة أحلم أن أكون رائدة فضاء، والآن تحولت الأحلام إلى حقيقة، فأنا مازلت أدرس في «ناسا» وأتابع تدريباتي السنوية فيها، وسأغدو إحدى رائدات الفضاء مستقبلاً.

ما هو مدى تشجيع والديك لك؟

أشكر الله أنه جعلني ابنة لوالدين يعشقان العلم ويقدسان الحرف، ولا أذكر يوماً أنهما سخرا من أفكاري، أو وصفا ما أقوله بأنه خيال أطفال، فدائماً يشعرانني بأن كلامي رائع وحكيم. إنهما أعظم والدين في العالم.

ما هي العقبات التي واجهتك وأنت في سن صغيرة تخوضين غمار عالم الفضاء؟

مشكلتي كانت صغر سني في البداية، ومن هنا بدأت قصة تميزي، إذ كنت أؤمن بأن عمري لا يحد من أحلامي، ولأنني أثق بقدراتي، نضج عقلي قبل سني. عندما تقدمت للانتساب إلى جامعة الفضاء بهيوستن، وأنا في التاسعة من العمر، تم رفضي. لم أستطع إخفاء انزعاجي وحزني، لقد كنت مدركة لقدراتي وأفهمها، لكن ليس لديهم معرفة بي، ولم أخضع لاختباراتهم، ولكن لم أستسلم، لم أستوعب فكرة تحديدهم لسن معينة للانتساب لبرامجهم، ما دفع والدي للتقدم بمقترح للإدارة العليا لقبولي في الدورات التدريبية كمستمعة، واعداً إياهم بأنهم لن يشعروا بوجودي. ووافقوا تحت شرط مهم وضعه والدي بأنهم إن وجدوني مبدعة، عليهم تسجيلي رسمياً، وتم قبولي في جامعة الفضاء، ليتم تسجيلي رسمياً بعد يومين من وجودي بينهم، فقد كانوا يضعونني تحت الاختبار بدون علمي.

صفي لنا تجربتك في «ناسا»؟

لقد تفوقت في جميع البرامج التدريبية، وتخرجت حاصدة المركز الأول مع مرتبة الشرف والميدالية الذهبية على مشروع تخرجي وهو بناء منزل آمن على المريخ، وميدالية ذهبية على تفوقي على النخبة الأكبر مني بكثير. خضعت لدورات في الهندسة الفضائية وعلوم الطاقة ، كما خضعت لتدريبات الجاذبية داخل المركبة الفضائية وفي الفضاء، وهي تدريبات دقيقة للغاية، حيث نوكل بأداء مهمة في بيئة خالية من الجاذبية، وأنجزت المهمة بنجاح.



الإماراتية نورا المطروشي

أول رائدة فضاء عربية

في خطوة تترجم سعي الإمارات المتواصل نحو الريادة عالمياً في مجال استكشاف الفضاء، أعلن الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وخلال شهر أبريل الماضي، اسمي رائدي الفضاء الإماراتيين الجديدين ضمن برنامج الإمارات لروّاد الفضاء في دورته الثانية، ومن بينهما نورة المطروشي، أول رائدة فضاء عربية، ورائد الفضاء محمد الملا. وقال حينها الشيخ محمد: «نورا المطروشي أول رائدة فضاء عربية ورائد الفضاء محمد الملا، سيمثلان دولتنا وشبابنا في برنامج ناسا لرواد الفضاء..

من هي نورة المطروشي؟

نورة من مواليد إمارة الشارقة عمرها لا يتعدى الـ 28 عاماً، وحاصلة على شهادة بكالوريوس في الهندسة الميكانيكية من جامعة الإمارات عام 2015، كما تلقت دورة تدريبية في جامعة فاسا للعلوم التطبيقية في فنلندا. تميزت المطروشي في مجالات الهندسة والرياضيات خلال مسيرتها الأكاديمية وسنوات خبرتها، فحققت المركز الأول على مستوى الإمارات في أولمبياد الرياضيات الدولي عام 2011، كما مثلت شباب الإمارات في مؤتمر الشباب في الأمم المتحدة في صيف 2018 وشتاء 2019. وستنضم المطروشي مع رائد الفضاء محمد الملا إلى رائدي المرحلة الأولى من برنامج الفضاء الإماراتي وهم هزاع المنصوري وسلطان النيادي، ليشكلوا معاً فريقاً رباعياً تحت مظلة برنامج الإمارات لرواد الفضاء، بما يدعم طموح الإمارات في مجال استكشاف الفضاء، ويخدم استراتيجية «مركز محمد بن راشد للفضاء» بالوصول بدولة الإمارات إلى مراكز متقدمة في هذا القطاع. وضمن اتفاقية تعاون مشترك بين دولة الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية من المقرر أن ينضم رائدا الفضاء من الدفعة الثانية إلى برنامج "ناسا لرواد الفضاء لعام 2021».

INFOGRAPHIC

إنجازات نسائية مضيئة

العالمة المغربية أسماء بوجيبار

تصدرت العالمة المغربية الشابة أسماء بوجيبار، عناوين الأخبار منذ أكثر من 6 سنوات، حينما كانت أول مغربية تلتحق بالعمل في وكالة «ناسا» الفضائية. هي الشابة المجتهدة التي شغفت بعلوم الأرض والفضاء، ولدت بمدينة الدار البيضاء عام 1984، تابعت دراستها الجامعية في علوم الأرض بفرنسا، وهناك بدأت رحلة العلم بين الأرض والسماء.. تخصصت في البراكين أيضاً، فكانت لها تجارب في هذا المجال بين فرنسا واليابان، وحازت على دكتوراه من فرنسا أهلتها للتقدم لإجراء مسابقة للالتحاق بوكالة الفضاء الأميركية «ناسا» حيث قدمت مشروعها للوكالة. وانضمت بعد شهرين إلى فريق الوكالة.

أسماء بوجيبار



مهى عاشور عبد الله

العالمة المصرية مها عاشور عبد الله

اختارتها وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» مستشارة رئيسية في وضع خطّة الأبحاث الأساسية في فيزياء الفضاء، ومنحت عن جدارة جائزة نساء العلم الأمريكية، إذ أصدرت ما يزيد على 100 بحث علمي.كانت المحققة الرئيسية من جامعة كاليفورنيا في بعثة ناسا للغلاف المغناطيسي المتعدد. وفي عام 2005، حصلت على جائزة من وكالة الفضاء الأوروبية لمساهماتها في استكشاف الفضاء. توفيت إثر إصابتها بسرطان الكبد، عام 2016،و تم إنشاء منحة دراسية باسمها لدعم النساء الراغبات في متابعة الدراسات العليا في فيزياء الفضاء.

العالمة السورية شادية الرفاعي حبال

أطلقت عليها مجلة Science الامريكية لقب «سيدة الشمس». هي أستاذة في فيزياء الفضاء اهتمت بدراسة الشمس وأسست مجموعة أبحاث خاصة بالشمس وتمكنت بمساعدة الفريق الخاص بها من تطوير شيفرة معينة لقياس شدة وسرعة الرياح الشمسية . شاركت فريق من العلماء في الفضاء في الإعداد لأول رحلة فضائية إلى الشمس . تستهدف الجزء الخارجي من الغلاف الجوي للشمس، أي المنطقة التي لا يتم مشاهدتها الا اثناء الكسوف الشمسي.ولم تزل ناشطة في أبحاثها الشمسية لغاية اليوم.



شادية رفاعي حبال



سهى القيشاوي

المهندسة الفلسطينية سهى القيشاوي

اختارت الفلسطينية سهى القيشاوي دراسة هندسة البرمجيات في جامعة هيوستن بأمريكا،وبعد تخرجها مباشرةً، بدأت المهندسة بالعمل في برنامج المكوك الفضائي للإنسان في الولايات المتحدة، وانضمت إليه، لتحقق ثاني خطواتها نحو حلمها. تُصنف القيشاوي بأنها كبيرة المهندسين البرمجيين في البرنامج الفضائي الأميركي. أورايون وتقيم في ولاية "أورايون" شمال غربي الولايات المتحدة، حيث مقر وكالة "ناسا"، وتُشرف من "ناسا" مباشرةً على إيصال روّاد الفضاء إلى المريخ.



فستان من Honayda

هند صبري :
أفكر يومياً في اعتزال مواقع التواصل.. والأوسكار لا يشغلني

سفيرة نوايا حسنة، محامية بارعة، فنانة مثقفة، أم وزوجة ناجحة، تلك بعض صفات إحدى نجمات هذا الجيل في عالمنا العربي، الفنانة هند صبري، التي تألقت خلال موسم دراما رمضان 2021 في مسلسل «هجمة مرتدة»، وتستعد لإعادة تجسيد شخصية «علا عبد الصبور» التي قدمتها في مسلسل «عايزة أتجوز» قبل 11 عاماً، التقتها «سيدتي» وكان لنا معها الحوار الآتي..

دبي | **معتز الشافعي Moataz Elshafey** - تصوير | **بتول الدعاوي Batool Al Daawi**
تنسيق أزياء | **إيمان خميسي Imen Khemissi** - تصفيف شعر | **ألفريد Alfred**
ماكياج | **دينا الكاشف Dina El Kashef** - مجوهرات | **الباز للمجوهرات EL BAZ JEWELRY**
إشراف على الإنتاج | **Blow Creative Studios** - تم التصوير بـ **Downtown Cairo Al Ismailia**

«هجمة مرتدة»

قدمت خلال موسم دراما رمضان، مسلسل «هجمة مرتدة»، إلى جانب الفنان أحمد عز، كيف تلقيتِ ردود الفعل الإيجابية تجاه العمل؟

بسعادة غامرة، خاصة أننا بذلنا مجهوداً كبيراً في تصوير العمل، واستغرق تقديم المسلسل بهذه الصورة 18 شهراً، وعملنا خلال هذه الفترة في ظل جائحة كورونا التي أربكت حياتنا، والحمد لله وصلتني ردود فعل طيّبة حول العمل من جميع أنحاء العالم العربي.

ما هو أول شيء جذبك لقبول دورك في «هجمة مرتدة»؟

عدة أسباب، لعل أبرزها كان تواجد النجم أحمد عز، الذي تجمعني به علاقة صداقة وزمالة فنية بدأت مع فيلم «مذكرات مراهقة» عام 2001، واستمرت حتى اليوم، كذلك خصوصية الموضوع الذي يتناوله المسلسل، فهو قصة عن الجاسوسية مستوحاة من ملفات المخابرات المصرية، وأنا بطبعي أحب مشاهدة هذا النوع من الأعمال، وأعتبره عملاً جديداً عليَّ، كذلك التعاون مع المخرج السينمائي أحمد علاء الديب، وشركة «سينرجي» المنتجة للعمل، التي لم تدخر جهداً في توفير كافة الإمكانات اللازمة لكي يخرج العمل بأفضل صورة ممكنة، هذا كله إلى جانب تلك الكوكبة الهائلة من النجوم، الذين شرفت بالوقوف إلى جوارهم في هذا العمل.

كان من المفترض أن يتم عرض العمل خلال موسم دراما رمضان 2020، لكن تم تأجيله إلى العام الحالي، هل استفاد المسلسل من هذا التأجيل؟

هذا صحيح، خاصةً أن هذه التجربة، كانت الأولى من نوعها في الدراما التلفزيونية للمخرج أحمد علاء الديب، بعد عدة تجارب سينمائية ناجحة، لذلك فقد كان حريصاً على تقديم أفضل صورة ممكنة، والاهتمام بكل لقطة في العمل، فقد كان يقول لنا بأنه يتعامل مع المسلسل وكأنه 30 فيلماً سينمائياً، وليس مسلسلاً من 30 حلقة، لذلك استفدنا بكل تأكيد من تأجيل العمل لهذا العام، وأتمنى بأن يكون الجمهور قد لمس كم الجهد الذي بذلناه خلال التحضير لهذا العمل.



أعتبر بأن شخصية «علا عبد الصبور» هي امتداد لي وكأنها شخص من عائلتي

البعض لا يزال يتساءل، ما هو سر غيابك عن الدراما التلفزيونية طوال تلك السنوات الأربع؟
(ضاحكة) أنا أيضاً أتساءل عن السر، لكنني في الوقت ذاته أؤمن بأن كل شيء يأتي في موعده الصحيح، فبعد نجاح مسلسل «حلاوة الدنيا» عام 2017، كان لدي عدد من الخطط والمشاريع الدرامية، لكن كلها توقفت لأسباب مختلفة، ودعني أخبركم بأن هذا الأمر حدث مع معظم النجوم ممن نطلق عليهم نجوم الصف الأول، الذين أتشرف بكوني واحدة منهم، فقد كانت فترة صعبة شهدت تغيرات عدة في خارطة الدراما العربية، لكنني أحمد الله أن عودتي للدراما التلفزيونية جاءت من خلال مشروع كبير ومهم مثل «هجمة مرتدة».

لماذا قررتِ العودة بعد هذا الغياب ببطولة ثنائية وليست بطولة مطلقة؟
لم يعد هناك مكان للبطولات المطلقة في رأيي، إلا في حالات نادرة، فهذا العام على سبيل المثال رأينا عدداً من الثنائيات، مثل أحمد مكي وكريم عبد العزيز في مسلسل «الاختيار 2»، وأحمد السقا وأمير كرارة في مسلسل «نسل الأغراب»، ويسرا وباسل خياط في مسلسل «حرب أهلية»، كذلك العام الماضي رأينا نيللي كريم وآسر ياسين في مسلسل «بـ100 وش»، لذلك فأنا أرى بأن المزاج العام في العالم العربي صار يتجه إلى البطولات الجماعية، سواء الثنائية أو الثلاثية، وبأن زمن البطولة المطلقة انتهى لصالح البطولة الجماعية.

قدمتِ «الممر» و«هجمة مرتدة»، ما مدى حاجة المشاهد العربي لمثل تلك الإنتاجات الدرامية الوطنية؟
لا شك بأن تقديم هذا النوع من الأعمال هو شيء ضروري لتعزيز الروح الوطنية عند قطاع الشباب تحديداً، والتمسك بهويتنا التي هي سر قوتنا، فعلى سبيل المثال نحن نرى كيف تقوم هوليوود بالترويج للبطولات التي قام بها الشعب والجيش الأمريكيين من خلال عدد غير محدود من الأفلام والمسلسلات، الأمر نفسه الذي نحتاجه في وطننا العربي.

«البحث عن علا»

تستعدين لتقديم مسلسل بعنوان «البحث عن علا»، تعيدين من خلاله تقديم شخصية «علا عبد الصبور» التي قدمتها من قبل في مسلسل «عايزة أتجوز» عام 2010، إلى أي مدى أنت متحمسة لهذا الأمر؟
لدرجة لا يمكن وصفها، فأنا أعتبر بأن شخصية «علا عبد الصبور» هي امتداد لي، وكأنها شخص من عائلتي، أتوحد معه، وليست مجرد شخصية درامية أجسدها، علاقتي بها مختلفة تماماً عن أي شخصية قدمتها من قبل، ولم أتحمس من قبل لإعادة تقديم شخصية درامية مثلما حدث معها.



ما الذي أقنعك بإعادة استحضار تلك الشخصية بعد كل تلك السنوات؟
أعيد تقديم تلك الشخصية بناءً على طلب الجمهور، الذي أحبها واعتبرها جزءاً من عائلته، لأنها تعبر عنه بطريقة محببة إلى النفس، وأنا كذلك أحببتها أكثر من غيرها لأني استطعت من خلالها تمرير رسائل اجتماعية عديدة بطريقة ساخرة، وأعتقد أن المجتمع مازال يملك من القضايا والمشكلات ما يمكن تسليط الضوء عليها خلال مسلسل «البحث عن علا»، بالطريقة ذاتها التي أحبها الجمهور، وتفاعل معها في «عايزة أتجوز».



خلال فترة إصابتي بالكورونا حاولت بث روح التفاؤل في نفسي وفي ابنتي وتجاوزنا المحنة الصعبة بسلام

تجربة «كورونا»

كيف تسلل الزائر ثقيل الظل المدعو«كورونا» إليكِ رغم الاحتياطات، وكيف تغلبتِ عليه؟
لا يمكننا أن نعرف تحديداً كيف يتسلل هذا الوباء إلينا، لكن بالنسبة لي فقد أصبت أنا وابنتاي به، وأظن أنهما أصيبتا به أولاً، لذا هو لم يتسلل إليَّ من العمل، فنحن نأخذ كل الاحتياطات اللازمة خلال التصوير، وعلى كل حال فأنا أعتبرها بمثابة الراحة الإجبارية، التي ربما كنت في حاجة ماسة لها، والحمد لله على كل حال.

هل أشعرتك تلك التجربة بالخوف على نفسك وبناتك، أم تعاملت معها بشكل عادي؟
بكل تأكيد، فنحن جميعاً نعيش في خوف وقلق منذ أكثر من عام، سواء على أنفسنا أو أطفالنا، أو حتى من هم أكبر سناً، ونحن نحاول أن نأخذ كل احتياطاتنا، لكنه في النهاية قضاء وقدر، وقد واجهت تلك المحنة بالتفاؤل والرضا بالقدر، فخلال فترة إصابتي أنا وابنتيّ، كنت أستيقظ وأنا متعبة، وأشعر بالمرض، لكنني كنت أحاول بث روح التفاؤل في نفسي وفي ابنتيَّ، والحمد لله أننا تجاوزنا تلك المحنة الصعبة بسلام.

ماذا تعلمتِ من تلك التجربة؟
تعلمت قيمة بعض النعم التي قد نعتبرها صغيرة لكنها مهمة للغاية، مثل التذوق والتنفس والشم، وباقي الحواس التي تجعلنا نشعر بالطبيعة وأنفسنا ومن حولنا، وأننا مهما وضعنا من خطط، فإن إرادة الله فوق كل شيء.

حلم الأوسكار

امرأتان عربيتان قادتا تونس وفلسطين هذا العام إلى حفل الأوسكار، هما كوثر بن هنية وفرح نابلسي، بعد ترشح فيلميهما «الرجل الذي باع جلده» و«الهدية» لجوائز الأوسكار، ماذا تقولين عن ذلك؟
فخر كبير بالنسبة لي، كمواطنة وامرأة وسينمائية عربية، أن تصل مخرجتان عربيتان إلى هذا المحفل الدولي، ورغم عدم الفوز بالجائزة، إلا أن الترشح للأوسكار ضمن القائمة المختصرة هو إنجاز كبير بلا شك، لامرأتين عملتا في ظروف صعبة، حيث كانت السينما تعاني في العالم ككل، بسبب الجائحة وما فرضته علينا من تغيرات، لذلك هي رسالة لكل من يشكك في أهمية الفن، ودوره الفعال في التعبير عن الشعوب.

هل يشغلك حلم الأوسكار كممثلة ومنتجة، وإلى أي مدى ترينه ممكناً؟
لا يشغلني بالمرة، فأنا أعتقد بأن كل من فاز به لم يكن يشغله ذلك الأمر، وإلا لما فاز به مطلقاً، فكلما كان الفنان مؤمناً بنفسه وأحلامه، وحاول أن يقدم عملاً فنياً يحقق حالة الإشباع الفني له وللمتلقي الذي يشاهد هذا العمل، سعت الجوائز خلفه، من دون حتى أن يفكر فيها.



الفستان من تصميم ملك العزاوي



على ذِكر تجربة الإنتاج، ما الذي تطمحين إلى تحقيقه من خلال عملك كمنتجة؟
أن أتعلم، وأفهم عالم السينما بشكل أكبر، فأنا بعد 26 عاماً من العمل في مجال التمثيل، الذي دخلته وأنا في عمر الـ14، أعتقد بأنني أصبحت مؤهلة لخوض تحدٍ أكبر في عالم الفن، وهو الإنتاج السينمائي، الذي يفتح لي آفاقاً جديدة، ويمنحني حريةً أكبر في تقديم المحتوى الفني الذي يلائمني وأطمح في تقديمه إلى الجمهور.
يبدو أن أعمالكِ الخيرية هي سبيلكِ الأساسي في تحقيق السعادة، فهل لكِ أن تطلعينا بشكل أكبر على خططكِ الخيرية في الشرق الأوسط؟
بالفعل، لا شيء يضاهي أعمال الخير في نظري، وهذا هو الواجب الحقيقي على أي شخص منحه الله الشهرة والتأثير في الناس. أنا سفيرة النوايا الحسنة لبرنامج الأغذية العالمي لما يقرب من 11 عاماً، وإلى جانب ذلك، لديَّ جمعية خيرية قمت بتأسيسها قبل سنوات، ولم أشأ أن أتحدث عنها في الصحافة أو الإعلام من قبل، لكن أعتقد بأن الوقت حان من خلال «سيدتي» بأن أطلع الناس عليها، فهي جمعية اسمها «ألف»، نقوم من خلالها بدعم كافة المشاريع التنموية المهتمة بالتعليم والأطفال في الشرق الأوسط، كذلك أنا عضوة مؤسسة في جمعية «مفيد» في تونس، التي من شأنها المساهمة في تطوير قطاع الصحة في تونس، خاصةً في ظل التحديات الصعبة التي فرضتها جائحة «كورونا»، هذا كله بالإضافة إلى عدة أنشطة أخرى لا أحب الحديث عنها في الإعلام.

موكب المومياوات الملكية

هلا وصفتِ لنا تجربتك في حفل موكب المومياوات الملكية؟
تجربة فريدة بلا شك، وهي مصدر فخر واعتزاز كبيرين لي. مصر هي بلدي الثاني، وبلد زوجي وأولادي، وأنا أحمل جنسيتها، وفخورة بالعيش على أراضيها، هذا بالإضافة لكوني عاشقة للحضارة الفرعونية والتاريخ المصري القديم، ما جعلني في قمة سعادتي بالمشاركة في هذا الحدث الذي أثبت للعالم، بأن مصر ستظل دائماً قوية وشامخة.
هل فكرتِ يوماً في اعتزال مواقع التواصل الاجتماعي؟
(تضحك) أفكر في ذلك كل يوم.
مواقع التواصل أصبحت ساحة للخلافات والعقد النفسية، وأخرجت أسوأ ما فينا بكل أسف، لكنها في الوقت ذاته مهمة بالنسبة للفنان للتواجد والتفاعل المباشر مع الجمهور، لذلك أحاول تجنب سلبياتها، والتركيز فقط على الترويج لأعمالي الفنية والخيرية فحسب.
تقدمين أعمالاً ملهمة للغاية، فمَن هو مصدر إلهامكِ؟
لا يوجد شخص معين، فأي شخص أراه خلال سيري في الشارع يومياً، ربما يكون مصدر إلهامي، كذلك بناتي، وكل شخص تأثرت به بشكل أو بآخر في حياتي.
نشرت عدة صور مؤثرة لوالدتك في يوم الأم، ما الدور الذي لعبته والدتك لكي تصبحي الشخصية التي أنتِ عليها اليوم؟
لولا أمي ما كنت لأحقق شيئاً مما حققته في حياتي، فهي من منحني الثقة والحرية والمسؤولية في الوقت ذاته، وثقت بي وبقراراتي، وعلمتني التوازن في الحياة، لذلك فهي كل الدنيا بالنسبة لي، وأدعو الله أن يحفظها، ويحفظ كل أم في هذا العالم.

Q&A أسئلة سريعة

ما هي المواهب التي تمتلكها كلتا ابنتيكِ، «عالية» و«ليلى»؟
الغناء والعزف على البيانو
أخبرينا بشيء لا يعرفه معظم الناس عنكِ.
أمارس الحياكة بطريقة الكروشيه مؤخراً، ولا يعرف ذلك إلا القليل.
إلى جانب الفن، ما هي هواياتكِ المفضلة؟
القراءة والسفر.
ما الذي يسعدكِ؟
أشياء بسيطة، رائحة أو مذاق طعام أحبه مثلاً، أو الجلوس على شاطئ البحر.
صفي لنا أفضل يوم بالنسبة لكِ.
يوم الأجازة، حيث لا أضطر إلى الاستيقاظ في موعد محدد.
ما هي أجمل هدية تلقّيتها، وممن؟
رحلة إلى اليابان مع زوجي، وهو من قام بالتخطيط لها.
أي وجهة تفضّلين لتمضية الإجازة؟
مكان به بحر أو جبل.
كيف تواجهين مشاكلك؟
بالإيمان بالله والصبر.
اختاري فيلمك السينمائي المفضّل.
In the Mood for Love.
أي فيلم شاهدتِ أخيراً؟
The Mauritanian.
صفي نفسك بثلاث كلمات...
مستقلة، عاطفية، عقلانية.
أي كتاب تنوين قراءته؟
«في أثر عنايات الزيات».. للكاتبة إيمان مرسال.
ما بين العائلة والعمل وذاتك، كيف ترتبين أولوياتك؟
العائلة، العمل، ثم ذاتي.
ما أكثر شيء تتطلعين إليه في المستقبل؟
الصحة والعافية.

محمد الأحمد:
تجمعني كيمياء قوية بدانييلا رحمة ولا يوجد بيننا أي قصة حب

هو آدم في مسلسل «عروس بيروت»، وهادي في مسلسل «للموت».. شخصيتان لعبهما الممثل محمد الأحمد بحرفية عالية، جعلت منه نجماً عربياً على الساحة العربية، وهو الذي لديه العديد من الأعمال الناجحة السابقة. محمد الأحمد خرّيج المعهد العالي للفنون المسرحية، شخصية هادئة متناسقة مع جماله الخارجي، يعرف ماذا يريد، فتراه يدرس خطواته بشكل دقيق. درس الموسيقى وكان لها أثر لافت على إتقانه التصرف في إيقاع صوته حسب المشهد الذي يؤديه. يعتبر محمد الأحمد أن الكيمياء بينه وبين الممثلة دانييلا رحمة ستؤسس مستقبلًا لعمل ثنائي يجمعهما سوياً.. ويرى أن الزواج خطوة بحاجة إلى دراسة، لأن مهنته صعبة وليس من السهل عليه التوفيق بين عمله وعائلته، وهذا ما جعله متردداً في أخذ هذه الخطوة إلى الآن. في لقاء على هامش حفل شركة «إيغل فيلمز» بمناسبة نجاح مسلسل «للموت»، التقت «سيدتي» محمد الأحمد وكان الحوار الآتي:

بيروت | زلفا رمضان Zalfa Ramadan


تصوير :وديع شلينك





قدمت شخصية آدم في مسلسل «عروس بيروت» وكنت مظلوماً لكن شرساً في الدفاع عن حقك، وفي مسلسل «للموت» لعبت أيضاً دور الزوج المخدوع والمظلوم، لكن دفاعك عن نفسك كان هادئاً وذكياً. نحن هنا أمام خط واحد لكن المعالجة الدرامية مختلفة. كيف تختار أعمالك وعلى أي قاعدة؟

الاختلاف موجود في المسلسلين «عروس بيروت» و«للموت»، أحياناً كثيرة نلعب شخصيتين ويكون الاختلاف بينهما بسيطاً، وهذا الاختلاف يأخذك إلى مكان مغاير في الأداء لكل شخصية. فالاختلاف في السيناريو والنص موجود بين شخصية آدم في مسلسل «عروس بيروت» وشخصية هادي في مسلسل «للموت».. الشيء الوحيد الموجود والجامع بينهما هو أنا كممثل، وكيف ألعب كل شخصية بأسلوب يتناسب مع خطها الدرامي، والجمهور هو من يحكم على الدورين اللذين لعبتهما.

تتعرض شخصية هادي في مسلسل «للموت» لتجربة الزواج من امرأة لعوب محتالة، لو تعرّض محمد الأحمد لمثل هذه التجربة في الواقع كيف يتصرف؟

أقول لها الله يسامحك اذهبي وابتعدي عني، أكيد لن أقوم بأي ردة فعل عنيفة، لأن أي ردة فعل مهما كانت عنيفة لن تكون بمستوى هذه الخديعة.

هل تعرضت في حياتك لتجربة مثيلة؟

لا بالتأكيد، أدعو الله ألا يجرّبني ولا يجرّب أحداً غيري من الناس بها، لأنها تجربة قاسية.

قصة مسلسل «للموت» هل هي موجودة برأيك كحقيقة في واقع الحياة اليومية؟

أي قصة درامية موجودة في الواقع وفي الحياة، لكن يتم تطويرها بشكل يتقبلها المشاهد. الحياة بشكل عام يوجد فيها قصص وحكايات أبشع بكثير من قصة «للموت».

هذه طبيعة صوتي

أنت ممثل وموسيقي في آن واحد، إلى أي حد أثّرت الموسيقى على إيقاع صوتك في الأداء الدرامي، لدرجة أن المشاهد أحب ولفته جمالية الصوت لديك؟

صوتي هو نفسه في التمثيل وخارجه، بعض الناس قالوا إن محمد الأحمد يتقصّد استخدام البحة في الصوت أثناء تمثيله وفي أحاديثه، أستغرب هذا النوع من التعليقات، هذه طبيعة صوتي، لكن أحياناً كثيرة الاندماج في الحوار الدرامي بيني وبين أي ممثل قد يأخذني إلى مكان يختلف فيه إيقاع الصوت، لكن في النهاية طبيعة الصوت هي نفسها.





إذا عرض عليك مسلسل يتكلم عن قصة حب بين شاب وفتاة، من هي الممثلة التي تختارها لتلعب معك هذا الدور؟

إذا أردت أن أقول لكِ من أختار، بالتأكيد أختار دانييلا رحمة، لأن هناك كيمياءً (انسجام) بيننا. كنت أسأل نفسي قبل بداية تصوير مسلسل «للموت» إذا كان سيحصل انسجام بيني وبين دانييلا لكي نقدم عملاً دراميًا ناجحاً، وعندما بدأنا تصوير المشاهد اكتشفت أن بيني وبينها كيمياء زائدة عن اللزوم، سبحان الله الكيمياء إما أن تكون موجودة أو لا تكون، نحن لا نستطيع التنبؤ بوجودها مسبقاً، علماً أني اشتغلت سابقاً مع العديد من الممثلين، ولم ألحظ وجود كيمياء بيننا كما هو الحاصل بيني وبين دانييلا. وهناك أيضاً كيمياء بيني وبين الممثل خالد القيش.

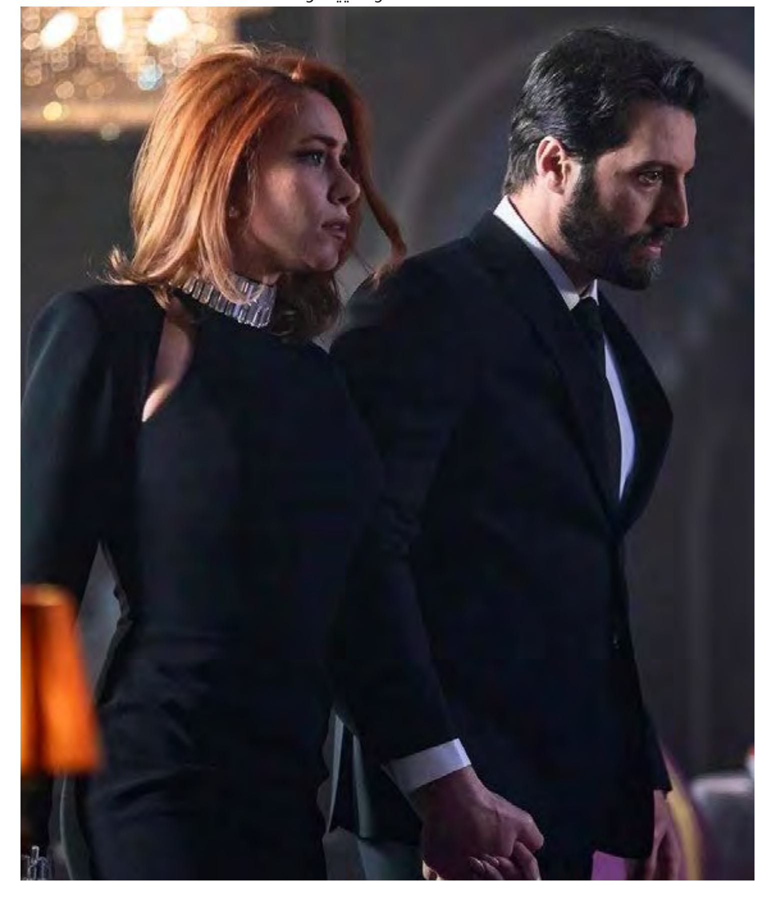
بين الانسجام والزواج

في مرحلة الستينيات، زمن السينما بالأبيض والأسود، كان إذا حصل انسجام بين بطلي الفيلم، يتحول هذا الانسجام في العمل إلى انسجام وحب في الحياة، ثم يتحول إلى زواج بينهما. هل الكيمياء بينك وبين دانييلا ممكن أن تتحول مع الوقت إلى حب فزواج؟

بالتأكيد لا.. (ضاحكاً) نحن زملاء عمل ولا يوجد هذا الشيء



محمد الأحمد ودانييلا رحمة



الذي تقولينه بيننا.. لقد نشرت مؤخراً على صفحتي في إنستغرام صورة تجمعني مع دانييلا، وتم التعليق عليها «كم أنتما مناسبان لبعضكما». عندما قرأت دانييلا وأنا التعليقات ضحكنا وتفهمنا الأمر بكل محبة، لا يوجد بيني وبين دانييلا أي قصة حب.

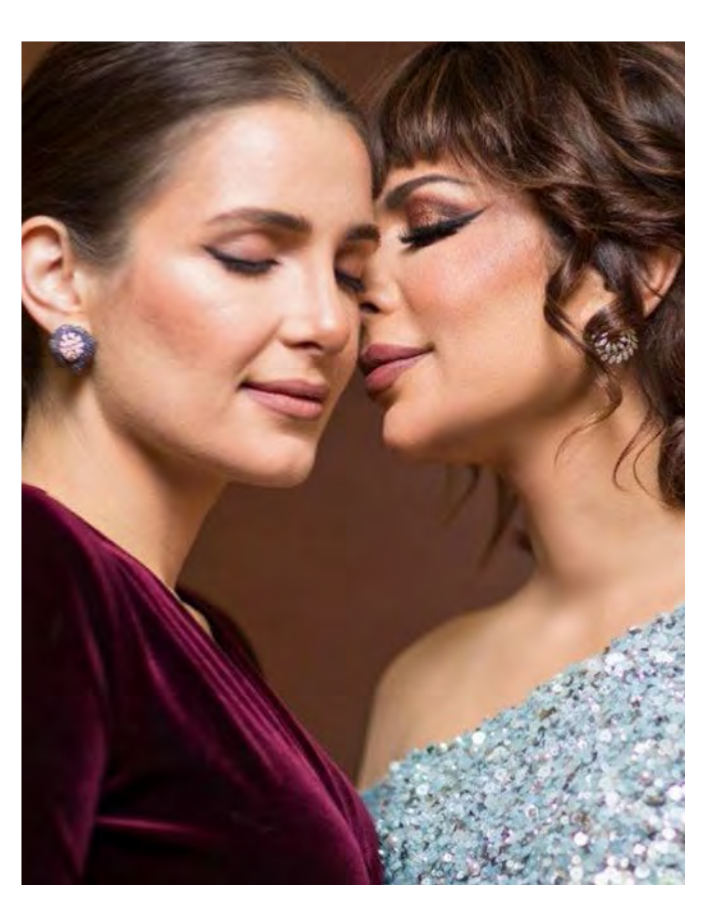
ما هي مواصفات المرأة التي تريدها زوجة لك؟

لا أحد يعلم مسبقاً مواصفات المرأة التي سيحبها. «فالحب هو حب».

أولاد النجوم..
نجوم أيضاً على «السوشيال ميديا»

يحلم الكثيرون بأضواء الشهرة، خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن أبناء النجوم يحققونها بأقل جهد ممكن، حيث يهتم الجمهور بمتابعة أخبارهم، وبخاصة إذا كانوا يتمتعون بمواهب فريدة في عالم الفن والموضة، أو احترفوا إثارة الجدل بالملابس والمواقف المثيرة، أو كان حضورهم عبر الصفحات الموثقة لذويهم النجوم كاشفاً عن «الجانب الخاص» في حياة هؤلاء النجوم، «سيدتي» ترصد معكم صور ومواقف أشهر أبناء على «السوشيال ميديا».

القاهرة | **عمرو رضا Amro Rida**



شام وأصالة

أصالة من أكثر نجمات الفن حضوراً بحياتها الخاصة على «السوشيال ميديا»، وتوجّه العشرات من الرسائل الرقيقة لأولادها جميعاً، ولكن تبقى ابنتها الكبرى «شام الذهبي» الأكثر متابعة وتأثيراً في جمهورها، بعدما أثبتت الأيام أنها «العقل الهادئ» داخل العائلة، والقادرة على القيام بدور الابنة والأم معاً، وهو ما تأكد في العام الأخير مع محنة طلاق أصالة من زوجها الثاني طارق العريان.



لولوة ابنة شريهان

رغم الابتعاد عن الفن لأكثر من 18 عاماً، حظيت النجمة المصرية شريهان بمكانة خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، باعتبارها كانت ولا تزال أسطورة للموضة والجمال، وهذه المكانة لاحقت ابنتها الكبرى «لولوة» منذ العام 2011 عندما ظهرت مع والدتها لأول مرة على «السوشيال ميديا»، وتبعتها عدة منشورات إنسانية جداً روت فيها شريهان قصتها مع الأمومة، ورصدت فيها إنجازات ابنتها المتعاقبة مع دراسة عالم البترول، وكان آخرها ظهورهما معاً في جلسة تصوير بمناسبة يوم ميلاد ابنتها، أثارت جدلاً واسعاً نظراً لرقة تعليق شريهان. شريهان وجهت رسالة «المحبة السنوية» إلى ابنتها الكبرى لولوة، مؤكدة أن أعظم كلمة ماما سمعتها من ابنتها، ووصفتها بأعظم هدايا الرحمن، وقالت إنها فخورة بها، ولا تحتفل اليوم بميلادها فقط، وإنما بمولد الأمومة في قلبها.





لؤلؤة ابنة أحلام

النجمة أحلام تملك جيشاً من المحبين على مواقع التواصل الاجتماعي، يلقبونها بأم فاهد، وكان أغلبهم يتابع الشاب فاهد الذي تزايدت شعبيته عندما قام عبر حسابه بموقع «تويتر» بوساطة للمصالحة بين والدته وبين الفنانة أصالة، ولكن في الشهور الأخيرة احتلت ابنتها «لؤلؤة» ترند الأكثر بحثاً بعدما ظهرت بفستان أحمر كأميرات ديزني في حفل يوم ميلادها الـ11، واعتبرها أغلب عشاق أحلام النسخة الصغيرة من والدتها، حيث تمزج ملامحها بين الجمال العربي الأصيل وبين الأناقة والحرص على الفخامة.



هنا ومريم ابنتا شيرين عبد الوهاب

غابت النجمة شيرين عبد الوهاب لأكثر من عامين عن مواقع التواصل الاجتماعي، ولم يجد جمهورها تعويضاً إلا فيديوهات ابنتيها هنا ومريم، واتجهت الأنظار للثانية في البداية، بعد الكشف عن موهبتها في عزف الموسيقى، ولكن في العام الماضي تقدمت هنا للصدارة بعد نشر أكثر من مقطع فيديو لها وهي تقوم بالغناء باللغة الإنجليزية، واعتبرها أغلب متابعي شيرين النسخة الجديدة من جنا عمرو دياب، وماريتا عاصي الحلاني.

يذكر أن هنا هي الابنة الثانية لشيرين عبد الوهاب من زوجها السابق الموزع الموسيقي محمد مصطفى، وكانت الأضواء سابقاً تتجه صوب شقيقتها الكبرى مريم، خاصة وأن الأخيرة كانت الأكثر ظهوراً برفقة شيرين، ولكن هنا نجحت في خطف الأضواء بأكثر من مناسبة مؤخراً بفضل شقاوتها وخفة ظلها.



نانسي عجرم «أم البنات» الحلويات

أحد أهم مصادر البهجة على مواقع التواصل الاجتماعي، صور النجمة اللبنانية نانسي عجرم مع بناتها الثلاث، ميلا وإيلا وليا، خاصة وأن أغلب الصور توثق لحظات السعادة العائلية للنجمة التي قدمت أغنية «يا بنات»، ويسعى رواد مواقع التواصل الاجتماعي لمتابعة صور ابنتيها ميلا وإيلا باعتبارهما نموذجاً لأناقة الفتيات على مشارف مرحلة المراهقة، بينما تبدو الصغيرة ليا دلوعة كل عشاق نانسي.



لي لي ابنة أحمد حلمي ومنى زكي

رغم حرص الثنائي أحمد حلمي ومنى زكي الشديد على فرض طوق من السرية على حياتهما الخاصة، وعدم ظهور أولادهما عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن الابنة الكبرى لي لي كسرت كل القيود، بل وقام والداها بالترويج لحسابها على إنستغرام، بعدما أظهرت موهبة لافتة في الرسم وبيع المنتجات القماشية الموشاة باللوحات عبر حساب lillysworkshopp، وبعدها انطلقت لي لي ودشنت حساباً على التيك توك، كشف عن مواهب فنية أخرى منها الغناء والتمثيل، وتحظى بعدد كبير من المتابعين.



إيمان العاصي وابنتها ريتاج

النجمة إيمان العاصي، من أكثر النجمات حضوراً على موقع «أنستغرام» بجلسات تصوير تمزج ما بين الجمال والأناقة، ونصف هذه الجلسات تم تصويرها بحضور ابنتها الوحيدة ريتاج، التي تحولت مع الوقت لفاشينيستا تقدم الملابس الخاصة بالفتيات في مرحلة الطفولة، وتتنوع إطلالاتها ما بين الملابس الرياضية، والأزياء المناسبة للعطلات الصيفية، مع عدد أقل من جلسات تصوير الملابس الخاصة بالسهرات. وسبق أن وجهت إيمان رسالة لابنتها، قالت فيها: «وجودها يكملني ويطمئنني، هي طاقة أمل وحب وحياة بالنسبة لي».



مي سليم وابنتها لي لي

لي لي، ابنة مي سليم، يمكن اعتبارها الصديقة المقربة لكل عشاق النجمة الأردنية على «أنستغرام»، حيث ظهرت صورتها وهي طفلة برفقة والدتها عبر عدة جلسات تصوير، ومع مرور الوقت باتت الصور المشتركة بينهما رمزاً للعلاقة بين الأم وابنتها الوحيدة، ومؤخراً بدأت لي لي تكشف عن بعض المواهب الفنية الاستعراضية، ولكن عبر حساب خالتها النجمة ميس حمدان.



لي لي سمر ابنة داليا مبارك

نجومية مبكرة تحظى بها الصغيرة لي لي سمر، ابنة الفنانة السعودية داليا مبارك، بدأت مع أول مقطع فيديو لها بصحبة والدتها، حيث خطفت الأنظار ببراءتها وجمالها، وبات جمهور داليا يترقب من فترة لأخرى صور وفيديوهات الصغيرة.



تيا ابنة نوال الزغبي

تيا ابنة النجمة اللبنانية نوال الزغبي، تعد واحدة من نجوم «السوشيال ميديا»، ونموذجاً للبقاء داخل دائرة الضوء، بعدما استفادت من شهرة والدتها، ثم شقّت طريقها بعالم الأزياء والموضة، وتجاوز عدد متابعيها على «أنستغرام» 80 ألف متابع.



نور ابنة عمرو دياب وشيرين رضا

نجومية أبناء المشاهير على «السوشيال ميديا» ليست بالوراثة فقط، ولكنها متعلّقة بحب الجماهير أيضاً، وهذا ما حدث مع نور، الابنة الكبرى لعمرو دياب من زوجته الأولى الفنانة شيرين رضا، فقد شهد ظهورها الأول ملاحقتها بحملات تنمر، بسبب عدم وراثتها ملامح والديها، وذهبت الأضواء وقتها لأشقائها جنا وكنزي وعبدالله من الزوجة الثانية لدياب، زينة عاشور، ولكن الأوضاع تبدلت في الأعوام الثلاثة الماضية، فمع ظهور علاقة دياب بدينا الشربيني، وإعلان نور دعمها الكامل لدينا، صارت الأقرب لوجدان جمهور والدها، ما شجعها لتدشين أول حساب موثق على موقع «أنستغرام» متخصص في عالم الموضة والجمال.



طيبة ابنة روبي

أعلنت النجمة المصرية روبي، أكثر من مرة، رغبتها في ابتعاد ابنتها «طيبة» عن الأضواء حتى تتمكن من الاستمتاع بطفولتها بسلام، ولكن الصغيرة احتلت قائمة الأكثر بحثاً على مواقع التواصل الاجتماعي أربع مرات، بسبب ظهورها المتكرر مع والدها المخرج سامح عبد العزيز، الذي يحرص على نشر صوره مع طيبة عبر حسابه بموقع «الفيس بوك»، وتنتقل منه خلال دقائق لتجتاح «تويتر» و«أنستغرام»، ودوماً يتم نشر صور لوالدتها بنفس المرحلة العمرية بحثاً عن التشابه في الملامح بين الاثنتين.

وماذا بعد الموسم الرمضاني؟!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

حالة ترقب يعيشها كُثُر في انتظار أي أخبار عن عمل درامي جديد يُعرض بعد رمضان، على عكس الماضي، حيث كنا ننتظر انتهاء الموسم الرمضاني لنبدأ بمشاهدة العرض الثاني لما فاتنا من أعمال في رمضان. أما الآن فلقد اختلف الأمر، لأن لكل موسم أعماله، وكما لرمضان خارطة عريضة من المسلسلات، هناك خارطة لبقية أيام السنة، بين الفضائيات ومنصات المشاهدة.

هذا يعني أنه ورغم الكثافة الإنتاجية الدرامية التي تحدث في رمضان، إلا أن العمل الذي لا يبني قاعدته من المشاهدين خلال الموسم فلن يبنيها بسهولة بعده، خاصةً وأن العجلة تفرز إنتاجات جديدة باستمرار وسخاء، ولذلك إن لم يستطع أي عمل إثارة فضول المشاهدين لمتابعته في رمضان، سواءً في توقيت عرضه على التلفزيون أو لاحقاً عبر إحدى منصات المشاهدة، فعلى صنّاع هذا العمل تقبل حقيقة أن المنافسة بعد رمضان أصعب، لأن هناك قائمة جديدة من المسلسلات.

قبل سنوات قليلة كان يغضب صنّاع أي عمل في حال لم يتمكنوا من اللحاق بالموسم الرمضاني، وكانوا يرفضون العرض خارج الموسم الرمضاني، فينتظرون العام الذي يليه، حتى يتمكنوا من اللحاق بالموسم الرمضاني الجديد، لأسباب كثيرة، أهمها أن مكاسب العرض في رمضان مضاعفة وكبيرة، بالإضافة إلى أن العرض بعد رمضان متاح للجميع، ولمدة عام كامل، ما يتيح لصنّاع أي عمل التربح من أعمالهم وبشكل جيد، متنقلين بين فضائية وأخرى، لأنهم يعرفون أنه لا جديد بشأن المسلسلات.

في الوقت الحالي اختلف الأمر، أصبح العرض خارج الموسم الرمضاني جاذباً بنفس قدر العرض في رمضان، والسبب أن هناك منصات مشاهدة تطلب أعمالاً جديدة طوال الوقت، ولها مكاسب لا تقلّ قدراً عن مكاسب الفضائيات في رمضان.

بعض النجوم أيضاً بدؤوا بتغيير حساباتهم وقراراتهم فيما يخصّ الظهور بالموسم الرمضاني، وفي مقدمتهم منة شلبي وروبي مثلاً، فبعدما كان يحرص الجميع على التواجد في الموسم بأي عمل، وسنوياً، أصبحوا الآن أكثر تمهلاً، لأنهم يعرفون أنه ليس من المهم أن يتواجدوا بعمل ضعيف في رمضان طالما يستطيعون انتظار عمل أقوى خارج الموسم الرمضاني، رغم أنها قاعدة لا يعتمدها الجميع بعد، لكنها ستصبح كذلك خلال السنتين أو الثلاث القادمة.

وبالعودة للسؤال الرئيسي عن: ماذا بعد رمضان؟ هذا السؤال الذي لم يكن متعدد الإجابات في الماضي، لأن عجلة الإنتاج لم تكن تدور إلا من أجل هذا الموسم، أصبحت له إجابات كثيرة اليوم، لأنه ما إن ينتهي رمضان حتى تبدأ قوائم جديدة كلياً في المنافسة، وبالتأكيد فنحن الرابح الأكبر من كل ذلك، من تنوع المواسم وازديادها.. وتعدد منصات المشاهدة.



فخامة الرخام في الديكور

الرخام حجر طبيعي متنوّع الألوان والأنواع؛ فما من حجر رخامي يشبه الآخر، ولكل منه فرادة، وبالتالي لا نقع على الحجر عينه في منزلين مختلفين. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من مهندسة التصميم الداخلي ديانا بطارخ على خصائص مادة الرخام، وطرق توظيفها في الديكور الداخلي المعاصر.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**

استخدام المواد الطبيعيّة في الديكور متعارف عليه في أكثر من ثقافة ونمط عبر التاريخ؛ ومن أروع هذه المواد على الإطلاق الرخام الذي يُعرف بصلابته، وقابليّة توظيفه في مشاريع الهندسة الداخليّة والعمارة. هو يحيل إلى الطبيعة، لأنّه مستخرج من الأرض التي لا تكفّ عن إدهاشنا بألوان جديدة منه، كما بتنوّع الألوان في حجر واحد، نتيجة المناخ.

يتردّد حضور الرخام في الديكور المنزلي المعاصر: في أساسيّات التصميم، وفي قطع الأثاث، كما في الديكور الكلاسيكي الفخم، مع الإشارة إلى أن التطوّر التكنولوجي، وتحديداً تقنيّة الروبوتات جعلت نحت الرخام وتقديمه في نسخ ثلاثيّة الأبعاد ممكنة، ما سهّل وجود الحجر الرخامي نفسه في تشطيبات مختلفة، كالرخام اللمّاع في أجزاء من البيت، والرخام المطفي في جزء آخر، والرخام المعتّق بعد ضربه بالرمل في جزء ثالث. لكن، يتطلّب توظيف الرخام في المساحة الداخليّة، سواء كان كانت «مودرن» أو كلاسيكيّة، حسن اختيار الحجر، لنواحي النوع والحجم واللون وطريقة القصّ، بالانسجام مع مساحة الغرفة وعناصرها الأخرى.

بين الديكور والفنّ

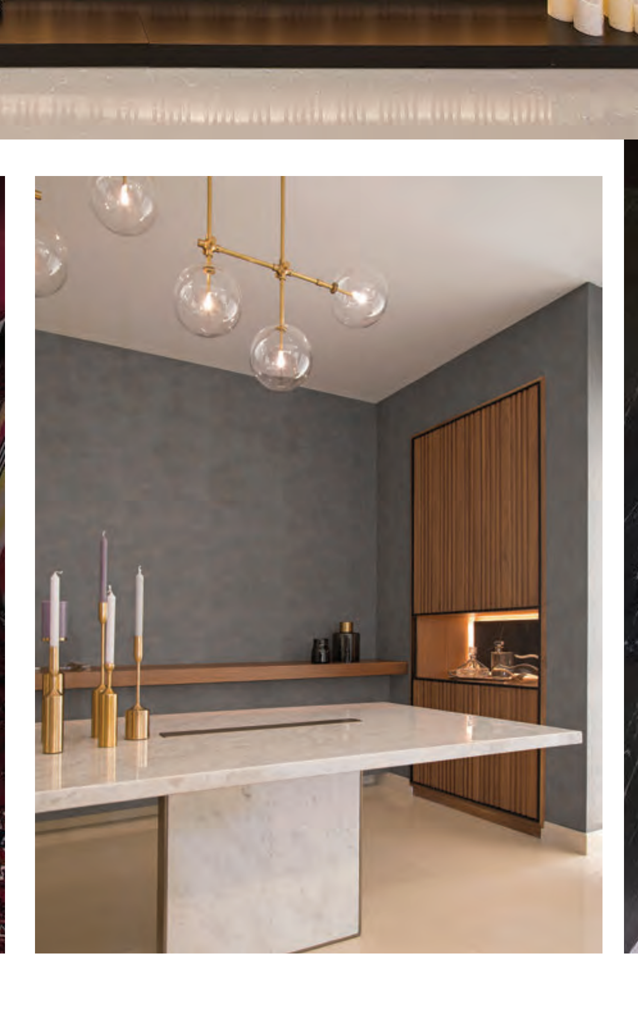


كلمة «رخام» marmaros مشتقّة من اليونانيّة، وتعني الحجر الأبيض الناصع مثل بياض الثلج.. تاريخ استخدام الرخام في هندسة العمارة والفنّ والتصميم يرجع إلى آلاف السنين، إلى الثقافات المصريّة وبلاد ما بين النهرين. وفي مرحلة لاحقة استُخدم الحجر الرخامي، في هندسة العمارة والديكور الداخلي والأثاث والإضاءة والفنّ والأدوات المنزليّة، فلا مادة تعكس الرقي والرفاهيّة مثل الرخام. ولأنّ الخامة المذكورة مقدّرة، استخدم لون الأبيض منها في إعداد المنحوتات منذ العصور الكلاسيكيّة، بالإضافة إلى نعومتها التي تجعل من السهل تشكيلها، إضافة إلى التجانس والمقاومة النسبيّة للتكسّر. إلى ذلك، يعبّر مظهر الخامة اللمّاع والمميّز عن الحيويّة في المنحوتات الرخامية، ما يفسّر ميل العديد من النحاتين إلى تفضيل الخامة المذكورة في أعمالهم.

في الديكور المعاصر يدمج الرخام بمواد عدة مثل: النحاس والحديد والـ «ستاينلس ستيل» والخشب، في تركيبة تتصف بالدفء والفخامة.

ألوان...

يتمتّع كلّ لون من ألوا ن الرخام بصلابة مختلفة. وفي هذا الإطار تنصح المهندسة باستخدام الـ «كارارا الأبيض» للأرضيّات، لأنّه صلب ويتمتّع بقدرة تحمّل عالية ويمتصّ المواد السائلة. أمّا الرخام الأسود والرمادي، مثل: الـ «برتورو أورو» والـ «نيرو ماركينا» والـ «سان لوران» والـ «بيترا جري»، فيفضل توظيفه في حمّام الضيوف وبعض المداخل الرئيسة للمنازل.



الصور من أعمال المهندسة ديانا بطارخ



ديانا بطارخ



حضور متألّق

يحلّ الرخام في غرف المنازل المختلفة؛ كالمدخل وغرفة الجلوس والصالة وغرفة النوم والحيّز الخاصّ بالمكتب المنزلي والحمّام، وذلك عن طريق الطاولات وأحواض الغسل وأحواض الاستحمام والأرضيّات والسلالم والجدران، من دون الإغفال عن الإكسسوارات وقطع الزينة، كالتحف والتماثيل والأطباق.. وفي هذا الإطار، يجذب المدخل الرخامي، حيث الإضاءة المناسبة تضفي أجواء مثاليّة. في كلّ المواقع، يجب معرفة اختيار الشكل المناسب للرخام، حسب طراز الغرفة والديكور المعتمد. وأينما وُجد الرخام، هو يفرض حضوره.
من جهة ثانية، لمظهر فخم في المنزل، ومبهر للضيوف، يمكن اختيار الصينيّة الرخام بلون فاتح في تقديم الطعام خلال المأدبة أو توزيع العطور والشموع على الصينيّة في حمّام الضيوف.
ويبدو الرخام من المواد التي يمكن الاستثمار فيها، لأنها تعمّر طويلاً، وحتى مع بهتان لون الخامة، مع مرور السنين، يمكن أن تخضع لأعمال الترميم (الجلي) لتطلّ بإطلالةٍ متجدّدةٍ، بخلاف بلاط الأرضيّات الصناعي، الذي لا يمكن نزع الخدوش عنه. في الواقع، كل ما هو صناعي هو تقليد للأصيل، ويخسر من قيمته مع مرور الزمن ويضيف أجواء باردة إلى المنازل، بخلاف أثر السنين الذي يعتّق الحجر الطبيعي، ويزيده رونقاً.
الرخام الطبيعي هو أحد المواد التي تتكيّف مع كلّ الظروف، حيث لا مانع من حضورها في الأماكن الأكثر تعرّضاً للحرارة والرطوبة (الحمّامات، مثلاً)، لأنه لا يمتصّ الحرارة، وهو سهل التنظيف.
إلى ذلك، وفي الديكور المعاصر، يدمج الرخام بمواد وألوان عدة، مثل: النحاس والحديد والـ «ستاينلس ستيل» والخشب، في تركيبة تتصف بالدفء والفخامة. أمّا الدمج بين الرخام والأسمنت (كونكريت) فيضفي على القطعة المشغولة حسّاً فنّياً بفضل تلك اللمسة الصناعيّة التي تعكس الرفاهية بامتياز، وينسحب الأمر على التوليفة المعدّة من الحديد والنحاس.





(الصورة من Natuzzi)

أناقة الأخضر الزمردي
في غرف المنزل

الأخضر الزمردي رائج هذا العام؛ يوحي اللون بالجرأة، ويعزّز قيمة الغرفة، كما يضفي الحيويّة على المساحة، مع الإشارة إلى أن قطعة واحدة ملوّنة به كفيلة بتجديد مشهد الديكور. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من مهندسة الديكور ريان كيّال، على خصائص اللون، وكيفيّة دمجه بغرف المنزل؟

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**





(الصورة من Bdesign)



(الصورة من Daze)

الأخضر الزمردي هو لون نابض بالحياة. يمنح شعوراً بالسلام والتوازن والانسجام، ويضفي المدى على المساحة التي يحلّ فيها، بطرق مختلفة، معزّزاً قيمة الديكور حوله. ويساعد ساكني المنزل في الاتصال بالطبيعة، كما يضفي الفخامة والجاذبيّة.

ينسجم الأخضر الزمردي مع مروحة واسعة من الألوان، بخاصّة الترابيّة منها (البيج والأبيض الكريمي ولون القرميد والبنّي) للأذواق الكلاسيكيّة، كما يتآلف مع لمسات من الأزرق الكلاسيكي أو الأزرق الفيروزي (التوركواز) أو الأصفر الخردلي أو حتى البنفسجي ودرجات الأحمر والزهري كافة للأذواق الجريئة. وهناك توليفة رائعة قوامها الذهبي والأخضر الزمردي أو حتّى مزج القماش الأخضر الزمردي بخشب الجوز ولمسات الذهبي. علماً أنه يفضّل استعمال الأخضر الزمري لوناً أساسيّاً في قطعة مركزيّة في المساحة، فيما تتوزّع قطع الأثاث حوله بالألوان الترابيّة.




(الصورة من Daze)


(الصورة من Daze)


(الصورة من Bdesign)

الأخضر الزمرّدي يساعد ساكني المنزل في الاتصال بالطبيعة كما يضفي الفخامة والجاذبيّة على المساحة.

لمسات جذّابة

تشدّد كيّال أن «الهدف من استعمال الأخضر الزمردي هو رفد الديكور الداخلي المنزلي بلمسات جذّابة، من خلال الوسائد وقطع الزينة وزجاج الإضاءة الجانبيّة واللوحات الفنّية، الأمر الذي يضيف أناقةً لا تضاهى إلى المنزل».

بالمقابل، لا تنصح بأن يستخدم لون الحجر الكريم في تصميم الستائر. كما تنهي عن طلاء الجدران بالأخضر الزمردي أو توظيف ورق جدران باللون، في حضور أثاث ملوّن به، الأمر الذي يقضي على ألق الديكور.

سواء استعمال الأخضر الزمرّدي على أريكة ضخمة أو مقعد صغير فهو يعطي المساحة هوية خاصّة. أمّا في التفاصيل الإضافية، لا سيّما الوسائد أو مشلح على طرف الأريكة، فإنه يرفع قيمة الديكور. إلى ذلك، الإضاءة البيضاء، مع اللون الأخضر الزمردي غير مرغوبة، بل تلك الشمسيّة الدافئة مفضّلة عنها.



(الصورة من Bdesign)



ريان كيّال



الأخضر الزمردي في الديكور

يحلّ الأخضر الزمردي على القماش، والإكسسوارات (المزهريّة، مثلاً) أو السجادة أو مقعد الـ «بوف». وفي هذا الإطار، تنصح مهندسة الديكور بالابتعاد عن المبالغة في توظيف اللون، حتّى لا يخسر صفاته، مع الاكتفاء بحضوره عن طريق أريكة أو مقعدين أو لوحة... في الآتي، نقاط من كيّال توضّح طرق استعمالات الأخضر الزمردي في الديكور:

- التوليفة من الأسود والذهبي والأخضر الزمردي محبّبة، وذلك في المدخل.
- إذا كانت مساحة الصالة مفتوحة على غرفة السفرة، يمكن اختيار الأريكة الأساسيّة في الصالون باللون الأخضر الزمردي، الذي يتكرّر حضوره على كراسي السفرة لتحقيق الترابط في عناصر لوحة الديكور.
- يجذب توظيف اللون ومشتقّاته في الإكسسوارات، علماً أن درجات الأخضر الزمردي تتراوح من الفاتحة (الأخضر الباستيل) إلى الداكنة (الأخضر الزيتوني).
- لا يوفّر اللون حمّام الضيوف، عن طريق إكساء جدار بورق الجدران الملوّن بالزمردي. ولمزيد من الجرأة، ينسدل العشب الأخضر من السقف.
- يحضر الأخضر الزمردي إلى غرفة النوم، من خلال تنجيد ظهر السرير به. ويليق مع الذهبي.
- يمكن حصر استخدام الزمردي بغرفة المعيشة، من خلال الوسائد، وذلك عندما تكون الأرائك حياديّة اللون، مع إدخال كمّية وافرة من الشتول والنبات الأخضر إلى الزوايا.
- يجذب اللون في غرفة المكتب أو مساحة العمل المنزليّة، وذلك من خلال وضع مشلح على الكرسي، أو تنجيده بقماش زمرّدي، أو توزيع كمّية وافرة من النباتات ذات الأنواع المختلفة من وحي لون الأخضر الزمردي.
- في المطبخ، يمكن أن يتقبّل البعض طلاء الخزائن بالأخضر الزمردي، ولكن لا تفضّل كيّال أن يكون اللون المذكور طاغ على المساحة، بل هي تحبّذ استعمال لمسات خفيفة منه في الديكور، وبطريقة تجميليّة، وذلك من خلال تثبيت اللوحات على الجدران المحمّلة بلمسات من اللون أو النبات الطبيعي.

نادين عبد الغفار:

حملت لواء السياحة الثقافية فتقلدت وسام فارس من فرنسا

نادين عبد الغفار، فنانة تشكيلية مصرية، حملت لواء إقامة معارض تشكيلية في ساحة الفن في مصر لمزج الفن المعاصر بالقديم، وللترويج لما يسمى عالمياً بالسياحة الثقافية. وعلى مدى عشر سنوات استطاعت تأسيس كيان ثقافي راق، تمكنت من خلاله مخاطبة فناني العالم، وهوArt D'egypte "آرت دي إيجبت"، ومن خلاله نجحت في استنساخ فكرة فيلم Night at the museum "ليلة في المتحف" في المتحف المصري؛ ومؤخراً قلدتها فرنسا وساماً من رتبة فارس، بعد رصد نشاطها خلال تلك الفترة. "سيدتي" التقت نادين عبد الغفار لتطلعنا أكثر على الحركة الثقافية التي تتولاها.

القاهرة | أيمن خطاب Ayman Khatab
تصوير: أحمد مهلل Ahmed Muhlal

كيف نتعرف إلى نادين عبد الغفار؟
أنا مؤسسة مركز "آرت دي إيجبت" Art D'egypte منذ عشر سنوات. كنت أعمل قبلها في الفن التشكيلي، ولاحظت أن هناك دولاً كثيرة سبقتنا في الاهتمام بالناحية الثقافية، وهي تتسابق في هذا المجال، على الرغم من أن الفنون المصرية هي من أقدم الفنون في العالم بجميع حضاراته. كان لديّ دافع لإعادة إحياء الفن، وإقامة معارض لفنانين معاصرين من مصر في معارض عالمية، خاصة وأن هذا الأمر كان موجوداً فترة ثلاثينات القرن الماضي، عندما شارك الرسامان المصريان محمود مختار ومحمد ناجي في معارض مع بيكاسو، وناجي هو من فاز بالجائزة الذهبية في المعرض آنذاك.
لذلك، تعهدت بإعادة هذا النشاط إلى ما كان عليه من قبل. وفي عام 2017، باشرنا في إقامة معارض معاصرة للفنانين التشكيليين في العالم كله في المناطق الأثرية في مصر.

ما هي أهم المعارض التي أقامها المركز تحت إشرافك؟
أول معرض كان في المتحف المصري عام 2017 تحت رعاية وزارة الآثار باسم "الضوء الخالد: ليلة في المتحف المصري"، هدفه إظهار الرابط بين الفنان المصري المعاصر وتاريخ مصر الفني الفرعوني، حتى أن الفنانين الذين حضروا من العالم كله شاهدوا ذلك عن كثب. كان عدد الضيوف المشهورين نحو 350 ضيفاً، منهم الفنانة الفرنسية إيزابيل إدجاني، وقد قمنا بعرض لوحات الفنانين المعاصرين مع الأعمال الفنية الفرعونية، ومن هنا بدأت الاتجاه لتشجيع ما يسمى بالسياحة الثقافية، وهي غير مدعومة في مصر، رغم أنها نوع من الحركة السياحية التي تواكب مثل هذه المعارض.
بعد ذلك أقمنا معرضاً في قصر الأمير "متحف محمد علي"، وقدمنا أعمالاً فنية عرضت في أرجاء المتحف، بالإضافة إلى محاضرات لكل طلبة الفنون الجميلة من خبراء عالميين يتم ترجمتها لكل المهتمين بالفنون.
والمعرض الأخير أقمناه بشارع المعز عام 2019 في المنطقة الأثرية تحت عنوان «سرديات المعاد تخيلها»؛ لأننا كنا نريد أن يكون هذا الفن متاحاً للجميع، وليس محصوراً في المعارض الثابتة والمغلقة، حيث إن الناس والطلاب يستطيعون رؤية الأعمال الموجودة في الأماكن العامة ممتزجة مع التراث والتاريخ في المنطقة، وهو ما جعلنا نشيد عدداً من ورش العمل بالتعاون مع اليونسكو خلال هذه المعارض. واستطعنا تكوين الكوادر من منطقة المعز نفسها لنشر الوعي حول أهمية المكان والمحافظة على فنونها.

تكريم فرنسي رفيع

جرى تكريمك مؤخراً وتقلدت وسام فارس من الحكومة الفرنسية، ماذا يعني لك هذا التكريم؟
قبل هذا الوسام أحرزت جائزة منتدى الخمسين تحت رعاية رئيس الوزراء المصري، ثم تقلدت وسام فارس، لأن فرنسا ترصد نشاط الشخصيات في كل أنحاء العالم، الذين نجحوا في القيام بجهود مجتمعية في بلادهم، وقد تم ترشيحي من السفارة الفرنسية في مصر؛ لأنهم يتابعون أعمال المركز منذ البداية، خاصة وأن من يقوم بهذه الأعمال من العناصر النسائية، عددهن قليل، لا يتعدى عشر سيدات، نجحن في القيام بأعمال تركت أثراً في المجتمع.


ART D'ÉGYPTE
YOUSSEF NABIL
Adam Henein
ART ET LIBERTÉ
TOP 50 WOMEN
LUCCI

1 نادين تلقي كلمة في افتتاح معرض ليلة مع الفن
2 نادين عبد الغفار ووزير السياحة الدكتور خالد عناني ونجيب ساويرس
3 نادين ويسرا
4 من معرض الضوء الخالد
5 من معرض سرديات يعاد تخيلها
6 ليلة في المتحف





ماذا تخبريننا عن فكرة معرض "ليلة في المتحف" التي شغلت الاوساط الثقافية في مصر؟

هذه الفكرة انطلقت بهدف إظهار الأماكن الأثرية للذين لم يزوروا هذه الأماكن من قبل، أو الذين زاروها وشاهدوا ما فيها بسرعة. لكن عندما يتم إنشاء معرض حديث للمهتمين بالحركة الفنية داخل الأماكن الأثرية، يكونون أكثر حماسة لمتابعته وحضوره، بذلك أكون قد نجحت في تفعيل ما يسمى بالسياحة الأثرية أو الثقافية من ناحية الفن التشكيلي. وبالفعل عندما أقمنا معرضاً بالمتحف المصري أطلقنا على هذه الفاعلية اسم «ليلة في المتحف » على غرار فيلم Night At The Museum، حضرها أكثر من ثلاثة آلاف ضيف من جميع أنحاء العالم.




رغم الإخفاقات التي تتوالى على البشرية، يبقى الأمل قائماً مثل الأهرامات التي مر عليها أهوال أيضاً، لكنها مازالت موجودة حتى الآن



معرض في الأهرامات

ما قصة معرض forever is now الذي يفتتح في أكتوبر القادم؟

لأول مرة في التاريخ سيتم إقامة معرض فن معاصر في منطقة الأهرامات، حيث سيتم خلق نوع من الحوار بين الفن القديم والمعاصر؛ ويشارك في هذا المعرض فنانون عالميون معروفون على الساحة العالمية. وكل الفنانين المشاركين في هذا الحدث سوف يحضرون تحت سفح الهرم ليتحدثوا عن عظمة الفن المصري.

والرسالة الأخرى التي نرغب بإيصالها، أنه رغم الإخفاقات التي تتوالى على البشرية كلها، يبقى الأمل قائماً، مثل الأهرامات، التي مر عليها أهوال أيضاً، لكنها مازالت موجودة حتى الآن.

ما هو العائد الذي تنتظرينه من هذا المجهود؟

يكفي ما وصلت إليه "آرت دي إيجبت" على مستوى العالم؛ حيث أصبحت معروفة عالمياً بما تقوم به من تنسيق لمثل هذه المعارض الذي يتزاحم عليها المهتمون بالحركة التشكيلية في العالم كله. فأنا وفريق العمل الذي لا يتعدى عدده سبع فنانات سنقوم بإحضار أشهر الفنانين العالميين للمشاركة في المعرض القادم، برغم من أن معارض فينسيا وفرنسا وأمريكا أكثر إغراء لهم. لكنهم فضلوا المشاركة في هذا المعرض، لدرجة أن هؤلاء الفنانين سوف يحضرون لوحاتهم على نفقتهم الخاصة.

وطبعاً لابد من الإشارة إلى أن كل المعارض التي أقامتها "آرت دي إيجبت" نجحت في دمج كوادر من الفنانين الشباب مع الفنانين المعروفين عالمياً، لكي يستفيد الجميع ويساعد في النهضة الفنية.

مع افتتاح عدد من المتاحف في مصر مؤخراً، ما هو توجه مركز "آرت دي إيجبت" حيال هذه المتاحف وكيفية التعامل معها؟

يوجد تواصل بيننا وبين إدارات هذه المتاحف للإعداد لمعارض في المستقبل بداخلها.

قصص نجاح ملهمات في الصناعة الوطنية

تثبت المرأة السعودية كل يومٍ قدرتهاعلى خوض العمل في أي مجالٍ يتاح لها، وأنها تستحق ما وفرته لها القيادة الرشيدة من تمكينٍ، خاصةً بعد إطلاق «رؤية 2030»، حيث برزت نماذج نسائية مشرِّفة، عبر مشروعات رائدة تبرز قوة، ولتصبح شريكاً حقيقياً لتحقيق المستهدفات الوطنية الكبرى. منها مبادرة «صنع في السعودية» التي أطلقتها هيئة تنمية الصادرات السعودية كجزء من برنامج تطوير الصناعة الوطنية والخدمات اللوجستية.

الرياض | زكية البلوشي Zakia Albalushi- إبراهيم اللويم Ibrahim Alluwiam
تصوير: عيسى الدبيسي Essa Aldubasi – محمد البدري Mohamad Albadri



مزون أشقر: أصبحت منتجاتنا تلقى رواجاً في السوق المحلية السعودية

حلم أمي

في عام 2014، مرضت والدة مهندسة الكمبيوتر سهاد الخالدي مرضاً شديداً، وبعد شفائها طلبت منها تحقيق أمنيتها بمواصلة مشوارها في عمل وجبة «المعبوج» وهو نوع من أنواع الصلصات والتتبيلات، فتعهدت لها بأن تكمل المسيرة.

ودخلت سهاد السوق بتقديم منتجٍ منزلي لاقى رواجاً جيداً، ما حفزها على الاستمرار، وتقديم استقالتها من وظيفتها كمحاضرةٍ في الجامعة، وبعدها بدأت التجهيز لمصنعها الخاص، تحت عنوان «معبوج نورة»، واتخذت لنفسها علامةً تجارية، هي AZ Jars.

تقول سهاد: «خططت لهذا المشروع مع زوجي، الذي آمن بالحلم، وساعدني في تحقيقه، وفي البداية اخترنا تسع نكهات لتقديمها للمستهلك بطريقةٍ عصرية، وحرصنا على توفير أعلى جودةٍ، وأطيب مذاقٍ، والابتعاد عن المواد الحافظة والمضافة حتى يتذوَّق الزبون منتجاً طبيعياً 100%، مكوناته من المزارع السعودية، والعاملون فيه من أبناء الوطن، وبعد فترة قمنا بتحويل الوصفة المنزلية إلى وصفة تصنيعٍ غذائي، تُحفظ مبردةً لمدة 24-18 شهراً من دون أي مواد حافظة».

ثم كانت الخطوة الأهم بافتتاح مصنع غذائي، يُنتج المعبوج وفق أعلى معايير التصنيع، حيث عملت مديرة للإنتاج، مستفيدة من دراستها في تخصص الهندسة، وشهادة الشيف التي نالتها بالإشراف على عمليات التصنيع الغذائي، وكما تحرص كل فترة على حضور دوراتٍ متخصِّصة في التصنيع الغذائي حتى تقدم منتجات طبيعية تناسب المستهلك، وترضي جميع الأذواق.









مخاطرة كبيرة ونجاح

في قصة تتشابه فصولها قررت المصممة ورائدة الأعمال مزون أشقر تقديم استقالتها من عملها الأكاديمي كمعيدة في كلية العمارة والتصميم بجامعة الإمام عبدالرحمن الفيصل بعد حصولها على الماجستير في عام 2017 من أجل التفرغ لعملها الخاص في مجال صناعة المنتجات التجميلية والعناية بالبشرة. كان القرار يحمل في طياته مخاطرة كبيرة على الرغم من الفرصة التي أتيحت لها لإكمال دراستها والحصول على درجة الدكتوراه.

كانت تشعر بالخوف من تعرضها للفشل ما جعلها تعمل ساعات أطول في مصنعها، ومع العزيمة والإصرار والمثابرة تمكنت من التغلب على التحديات وتطوير المشروع بحيث أصبحت الآن منتجاتها تلقى رواجاً في السوق المحلي السعودي عبر عرضها في عدد من الصيدليات. وتشير أشقر إلى أنه تم إطلاق هوية المشروع تزامناً مع أخذ تراخيص تأسيس المصنع من قبل هيئة الغذاء والدواء وكان ذلك في عام 2017، والذي يحتوي على بعض الأدوات والمعدات التي تسهم في صناعة المنتج كما يعمل فيه 5 موظفات سعوديات جميعهن حاصلات على الشهادة الجامعية في مجال الصيدلة والكيمياء. وتبين أشقر أن جميع منتجات شركة مزن منتجات طبيعة 100% ومستوحاة من البيئة السعودية حيث تدخل في تركيباتها مكونات طبيعية منها التمر واللبان والصبار بالإضافة إلى ماء الورد.

وعن طموحها بيّنت أنها تسعى لتصدير منتجاتها إلى خارج السعودية.

أكبر مزرعةٍ لإنتاج الموز

اضطرت زليخة يحيى الكعبي إلى بيع منزلها، واستعانت بمدخراتها لتأسيس أكبر مزرعةٍ لإنتاج فاكهة الموز في السعودية، قبل نحو عام. زليخة، التي أصبحت أول امرأة سعودية تدخل هذا المجال، تدير بنفسها مشروعها الضخم، الذي يقوم على مساحةٍ تصل إلى مليون متربع مربع، ويبلغ إنتاجه 20 طناً يومياً، الأمر الذي دفع وزارة الزارعة والبيئة والمياه إلى اعتماده مزرعةً نموذجية.

وعن بدايات مشروعها، قالت: «بدأت لدي فكرة إنشاء مزرعةٍ لإنتاج فاكهة الموز بعد أسفاري إلى منطقة زنجبار في إفريقيا، لذا أسَّست مشروعي في جازان جنوبي السعودية لقرب أجوائها المناخية من الأجواء السائدة هناك، وبلغت تكلفة تأسيس المشروع، نحو أربعة ملايين ريال، حيث اضطررت إلى بيع منزلي في محافظة جدة بمليوني ريال، ووفرت مليوناً من مدخراتي، مع طلب 400 ألف ريال لاستكماله، والحمد لله نجحت في افتتاحه، وبدأت أجني ثماره». وفيما يخص إنتاج المزرعة، كشفت عن أن الإنتاج يبلغ 20 طناً يومياً، ويصل أحياناً في أوقات معينة إلى 40 طناً، وتقوم بنقل الموز طازجاً كل يومٍ إلى كافة المناطق السعودية بوساطة 15 سيارة مجهزة ببرادات. كاشفةً عن أن عدد الأشجار في المزرعة، يبلغ حالياً نحو 100 ألف شجرة، متوقعةً أن يتضاعف خلال العامين المقبلين، كما أنها جلبتُ عدداً من الشتلات من نوع الموز الأحمر من منطقة زنجبار، وأثبت تلك التجارب إمكانية زراعتها في منطقة جازان، وسيبدأ إنتاج الأشجار هذه الأيام.

«مونتينيغرو»
البحر يروي حكايات التاريخ

«مونتينيغرو» أو (الجبل الأسود) ليست الخيار السياحي الأوّل ربّما، للراغبين في قضاء إجازة الصيف في أوروبا أو حتّى في دول البلقان المجاورة لحدودها، لكن يجمع كثيرون ممّن زاروا الوجهة أنّها تعجّ بالأماكن التي يمكن الانغماس فيها، مع ميزة تتمثّل في سهولة اكتشاف تضاريسها المنوّعة خلال أيّام معدودة، لضآلة مساحة البلاد (أقلّ من 14 ألف كيلومتر مربّع يسكنها نحو 612 ألف نسمة).

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



جزيرة «سفيتي سيفان» الفخمة كانت عبارة عن قرية صيد في زمن غابر!

تتعدّد نقاط الجذب في البلاد بين المدن والقرى التاريخيّة ومياه البحر الأدرياتيكي الأخّاذة وخضرة الجبال؛ علماً أن «الأزرق الكبير» هو غاية المسافرين في الصيف.

في الآتي، لمحة عن بعض نقاط الجذب على ساحل البحر الأدرياتيكي الذي يمتدّ على مساحة 295 كيلومتراً مربّعاً، مع 72 كيلومتراً من الشواطئ، والمدن القديمة:

- **«بودفا»:** تضمّ مباني قديمة تتزيّن باللبلاب، وتصحو على هدير موج البحر اللازوردي؛ لا تعوز المدينة أي صفة حتّى تفتن زائرها بمنتجعاتها وحياتها الليليّة الناشطة. هناك، لا يفوّت السائح المرور بـ «سفيتي ستيفان» الفخمة التي تجذب المشاهير إليها وبـ«بيتروفاك» حيث الشواطئ محاطة ببساتين الزيتون.
- **«سفيتي سيفان»:** قد يصعب التصديق أن هذه الجزيرة الفخمة كانت عبارة عن قرية صيد في زمن غابر؛ تضمّ «سفيتي سيفان» أماكن الإقامة المفضّلة في «ساحل بودفا»، والشواطئ ذات الرمال زهريّة اللون وكلّ ما يجعل من الاسترخاء على البحر مستحقّاً بعد شهور عصيبة عاشها العالم جرّاء جائحة «كورونا» التي لم تنتهِ فصولها بعد، من دون الإغفال عن اكتشاف المخلوقات المائيّة خلال الغوص!

بيراست تتوسّط خليج كوتور، وتلفت بقصورها التي استُثمرت في مشاريع سياحيّة

- **«بتروفاك»:** على طرف «بودفا ريفييرا»، تقع هذه المدينة التي تتمتّع بصفات مدن المتوسّط، لناحية الطعام اللذيذ وفرص السباحة وألفة الناس وحضور القلعة.
- **«بيراست»:** لن يكفّ السائح عن التقاط الصور في هذه القرية الرومانسيّة التي تتوسّط خليج «كوتور» المعروف أيضاً بـ«بوكا»، وتلفت بقصورها التي استُثمرت في مشاريع عبارة عن فنادق ومطاعم، وبإطلالاتها على مضيق «فيريج»، وبصروحها. قبالة ساحل «بيراست»، تقبع جزيرتان صغيرتان، هما «سيّدة الصخور»، و«سفيتي جوراج».
- **«تيفات»:** لا يفوّت مشهد غروب الشمس في البلدة الواقعة في خليج «كوتور»، والمعروفة بالشواطئ المظلّلة بالنخيل، وبالميناء (مارينا بورتو مونتينيغرو) الذي يعجّ بيخوت الأثرياء، وبوعودها لزائريها بإتاحة فرص ممارسة الرياضات البحريّة.
- **«هرسك نوفي»:** تحرس المدينة «خليج كوتور» إذ هي بمثابة بوّابة له، وذلك في الطرف الشمالي لساحل الجبل الأسود. وتستقطب بخاصّة المسافرين الذين يرغبون في الاختلاط بالمحليين، لا سيّما في ساحة «بيلافيستا» في «البلدة القديمة» العامرة السهرات فيها حتّى ساعة متأخّرة من الليل. وعلى الكورنيش الساحلي الذي يبلغ طوله سبعة كيلومترات، يحلو التنزّه، أمّا في بحر «إيغالو» فالعوم رائع. تحتوي المدينة على قلعة (فورتي ماري) التي بناها الملك البوسني، وبرج الساعة النمسوي من القرن التاسع عشر ، وبرج كانلي الذي يحمل بصمات الأتراك.
- **«أولسيني»:** تقع على الحدود الجنوبيّة للجبل الأسود، وتقرب من ألبانيا، وتغوص في التاريخ. تحضن شاطئ «لونج بيتش» الشهير في الجبل الأسود. تسكنها غالبيّة مسلمة.


القلعة في بتروفاك



مرسى بودفا بعدسة الرحّالة هيثم سعيد علي البلوشي

4 مواقع على لائحة اليونسكو

جذور «مونتينيغرو» ضاربة في التاريخ، وطبيعتها البكر تتكشّف عن روائع جديرة بالاكتشاف.. كانت أربعة مواقع منها أُدرجت على لائحة اليونسكو لمواقع التراث العالمي، في تواريخ مختلفة، هي:

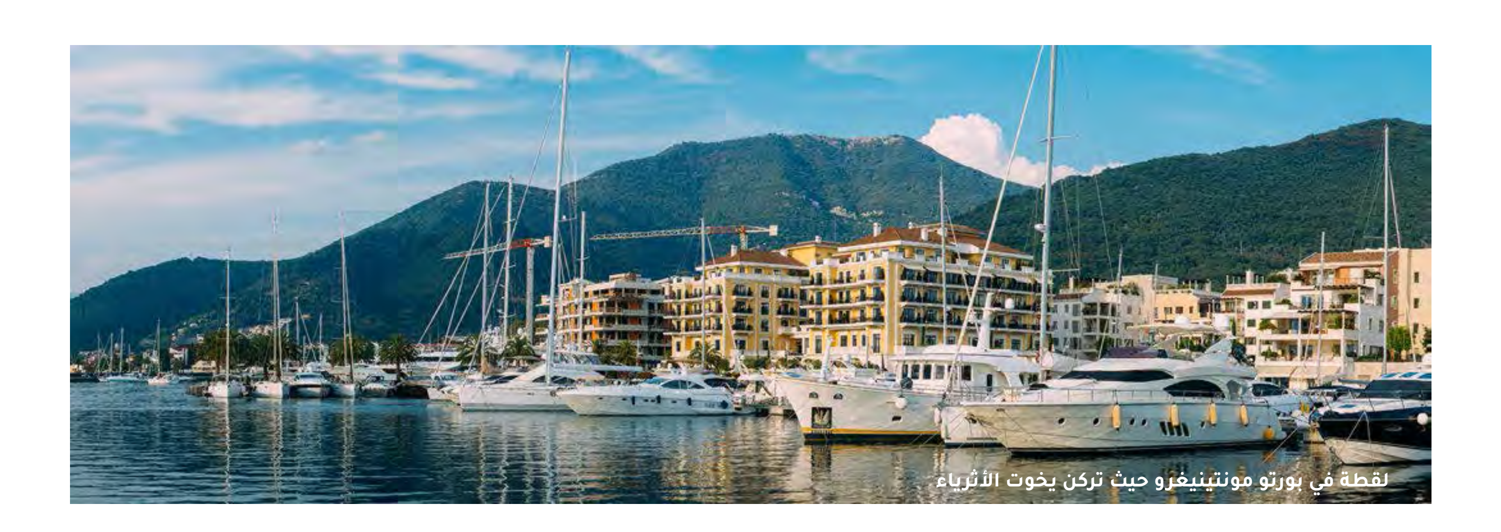
- «كوتور» على «اللائحة» منذ سنة 1979 لغناها بالعمارات ذات الرمزيّة التاريخيّة من الحقبة الفينيسيّة، ولطبيعتها ذات المشاهد الخضر والزرق، ولو أن «الفورة السياحيّة»، وما يترتّب عنها من ارتفاع الخرسانة لضمّ مشاريع الفنادق والمنتجعات يؤثّران سلباً في هذا الإطار.
- «متنزّه دورميتور الوطني» في شمالي «مونتينيغرو»، مع كل ما يكتنفه من ألق، ترفده البحيرات والأحراج والجبال، وأكثرها ارتفاعاً «بوبوتوف» (2525 متراً فوق مستوى سطح البحر)، والوديان البارز منها وادي «تارا» بعمق يتجاوز 1300 متر، وهو الثاني الأكبر في العالم بعد «غراند كانيون». إشارة إلى أن «دورميتور» حجز موقعاً على «اللائحة» في سنة 1980، عندما كانت دولة الجبل الأسود لا تزال جزءاً من يوغوسلافيا، ثمّ غُيرت حدود الموقع بعد ذلك في سنة 2005. تشتمل النشاطات في المكان على المشي لمسافات طويلة والتخييم وركوب الدرّاجة والسباحة والقفز بالحبال ومراقبة الطيور.
- المقابر من العصور الوسطى، والموزّعة بين البوسنة والهرسك وغربي صربيا وغربي «مونتينيغرو» ووسط كرواتيا وجنوبها: أضرحة الـ «ستيكي» في «مونتينيغرو» مشيّدة من الحجارة الجيريّة المنحوتة، والمزخرفة، وهي شاهدة على استمراريّة الأسلوب التصويري في أوروبا في القرون الوسطى، بالإضافة إلى أقدم التقاليد المحليّة. كانت أدرجت على اللائحة في سنة 2016، مع جذب هواة التاريخ إليها، بخاصّة.
- حصون البُندقيّة التي أُنشئت بين القرنين السادس عشر والسابع عشر والتي صُنفت موقع تُراثٍ عالمي سنة 2017، وذلك بالاشتراك مع كرواتيا وإيطاليا.


الرحّالة هيثم سعيد علي البلوشي

عماني في الجبل الأسود

سافر الرحّالة هيثم سعيد علي البلوشي إلى الجبل الأسود في مايو (أيّار) سنة 2018، الوجهة التي يقول إنّها من الممكن أن تدرج في رحلة تضمّ إليها كوسوفو وألبانيا، حيث تتقارب الدول المذكورة، جغرافيّاً، من بعضها البعض، مع كثرة وسائل النقل المتاحة للتنقّل بينها.

يعدّد الشاب العُماني ثلاث محطّات في هذه الدولة الأوروبيّة،


لقطة في بورتو مونتينيغرو حيث تركن يخوت الأثرياء

كوتور في يوم صيفي

أولاها «بودفا» مصيف المشاهير والأثرياء والمفضّل للإقامة حسبه لحيويّة المكان، وتعدّد الأنشطة السياحيّة التي من الممكن القيام بها هناك، والموقع الاستراتيجي المطلّ على البحر الأدرياتيكي وتفاصيل المباني القديمة والمرسى الرائع. ويشبّه ساحل «بودفا» بالـ «ريفييرا الفرنسيّة»، مع فارق بأن تكاليف السفر إلى الأوّل متهاودة. ويقول إن «الحياة الليليّة مزدهرة في المدينة التي يصفها بـ «قلب الجبل الأسود»، فهي تضمّ المطاعم أوروبيّة الطابع والمعروفة بتقديم الأطباق البحريّة، ومحال بيع التذكارات والبيوت الأثريّة». ولا يفوّت الرحّال الذي قضت الجائحة على خطط أسفاره الكثيرة، ذكر «المدينة القديمة» المسوّرة».
ثاني المحطّات في «مونتينيغرو» هي «كوتور» أو «النسخة المصغّرة من بودفا»، حسبه. المدينة أقلّ ازدحاماً بالمقارنة، وتعرف بخليجها الرائع ذي المناظر الخلّابة وبضمّ جزء قديم لا بد من قضاء بعض الوقت في شرب فنجان من القهوة في أحد مقاهيه. الوقت الذي يحفر في الذاكرة، لأن حديث الأصدقاء في أماكن مماثلة يولّد لحظات ثمينة لا تنسى حسب تعبيره.
الإطلالة على خليج «كوتور» من أعلى قلعة سان جيوفاني التاريخيّة «استثنائيّة» حسب رواية الرحّالة، الذي يدعو الراغبين في قصد المكان بعدم تفويت الجولات السياحيّة بوساطة القوارب حول «الخليج»، مع تخصيص يوم لمدينة «كوتور» فيه. المدينة التي تقرب من «بودفا» 22 كيلومتراً.
المحطّة الثالثة هي الشلّال في العاصمة «بودغوريتسا»، وذلك على بعد 7 كيلومترات من مركز المدينة. الشلّال الذي يسمّى «نياجرا» نسبة إلى التشابه بينه وشلالات «نياجرا» الأصليّة بين الولايات المتحدة وكندا، لافتاً إلى أن الموقع محاط بمطعم ومقهى ومنطقة ألعاب للصغار.
سؤال البلوشي عن الشواطئ الجديرة بالارتياد في الجبل الأسود، يجيب عنه قائلاً إنّها «عديدة»، ولكنّه يخصّ بالذكر «لونج بيتش» الذي يمتدّ على أكثر من 10 كيلومترات، وذلك في مدينة «أولسيني» في أقصى جنوبي الجمهوريّة.


الغوص هو من النشاطات السياحيّة في الجبل الأسود

أحوال «كوفيد_19» في البلاد

نالت الجائحة من الجبل الأسود في جنوب شرقي أوروبا، على غرار وجهات سياحيّة أخرى تعتاش من السياحة، علماً أن القطاع المذكور يسهم في ربع إجمالي الناتج المحلّي حسب معلومات صحافيّة، ويوظف نحو 20 في المئة من اليد العاملة في «مونتينغرو». راهناً، موانئ البلاد مفتوحة لكل زائر يظهر نتيجة سلبيّة لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR الذي خضع له قبل 48 ساعة من دخول البلاد أو شهادة بأخذ جرعتي التلقيح قبل 7 أيّام، مع استثناء من الفحص الآتين من ألبانيا والبوسنة والهرسك وكرواتيا وكوسوفو وصربيا. إشارة إلى أن «مونتينيغرو» ألغت الحظر الوقائي، وأن معظم الأماكن السياحية فيها مفتوحة وأن الإصابات فيها حتّى كتابة هذه السطور نحو 100 إصابة في اليوم فأكثر.

وهب نفسه للترويج لها
عبدالعزيز البلوي: العلا أعجوبة العالم

بين تضاريس مدينة العلا الفريدة نشأ ومنها بدأ وعاد إليها مشتاقاً مدركاً أهميتها وتميزها، فوهب نفسه للترويج لها من خلال عينه التي ترى كل جميل فيها فتوثقه كاميرته، ومشاعره الفياضة تجاهها، فاستحق أن يكون سفيراً لها ..عبدالعزيز صالح البلوي (عزيز العُلا) في حوار مع «سيدتي» عن اهتماماته وسر حبه لمدينة العلا.. وأكثر..

جدة | **ولاء حداد - Walaa Haddad**
تصوير | **عبدالعزيز البلوي Abdulaziz Al Balawi**



عبد العزيز البلوي يتجول في أرجاء معشوقته العلا



تشكيلات طبيعية بديعة



مشهد من العلا



سياح يتجولون بين الآثار العريقة

لمن لا يعرف عزيز العلا.. قدم نفسك..

عبدالعزيز صالح البلوي (عزيز العُلا) مؤسس فريق عز العُلا، ولدت وترعرعت في صحراء العُلا ومن ثم تلقيت تعليمي الجامعي في جامعة ميموريال الكندية وأعمل في مجال التسويق الإلكتروني، أستخدم حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي للتعريف بثقافتي ومدينتي ومملكتي الغالية مدينة العلا.

«سفير العلا»

لقبت بـ «سفير العلا» ماذا أضاف لك هذا اللقب وكيف ستحافظ عليه؟

خلال فترة ابتعاثي للدراسة كنت أعدّ نفسي سفيراً لبلدي، بسبب أنني أمثله وأنا نموذج لشعب بأكمله في دول الابتعاث، فأدركت أهمية هذا الأمر في نقل الصورة الصحيحة، ولقب «سفير العلا» لقب مهم جداً وحِمل كبير وبإذن الله سوف أكون على قدر هذا الحِمل، وأنا أسعى يومياً إلى إيصال ثقافة العلا وروعتها إلى العالم.

حدثنا عن فريق «عز العلا» ما أهدافه؟

من منطلق رغبتي في تسليط الضوء على مدينة العلا كونت فريقاً من شباب وشابات العُلا، أقوم بتدريبهم بالتعاون مع شركة سوني والهيئة الملكية بالعلا، ونهدف من خلال هذا الفريق أن ونقوم بصناعة محتوى سياحي ثقافي يليق بمكانة العُلا الثقافية والترويج لها على مواقع التواصل الاجتماعي، وأن نسهم في وضع العُلا على خارطة السياحة العالمية كوجهه سياحية ثقافية.

تشهد السعودية مشاريع متلاحقة ونهضة متسارعة.. حدثنا عن أهمية هذه المشاريع وتأثيرها على السياحة السعودية.

بالفعل فإن المشاريع القائمة حالياً تضع اسم المملكة العربية السعودية على خارطة السياحة العالمية، وأذكر أهمها مشروع أمالا في تبوك، ومشاريع البحر الأحمر، ومدينة نيوم وكذلك مشاريع مدينة العلا.. وكل تلك المشاريع قائمة لتحول السعودية إلى وجهة أولى للسياحة العالمية، وهي مشاريع تركز في أماكن ذات مقومات سياحة فريدة من حيث الشواطئ البكر والمساحات الكبيرة والمواقع الاستراتيجية، وحتى الخدمات والمرافق التي يجري العمل عليها.


لوحة ساحرة من العلا

تاريخ عريق وحضارات متعاقبة

بالحديث عن مدينة العلا.. ماهي التفاصيل المهمة التي تميز العلا عن باقي مناطق المملكة؟

أهم ما يميز مدينة العلا هو تاريخها العريق، فهي مدينة كانت على طريق البخور القديم، ولاحقاً أصبحت على طريق الحجاج الآتين من العراق والشام، كما أنها مدينة تعاقبت عليها الحضارات والشعوب ومنهم ددان والأنباط، لذلك فالثقافة التاريخية في العلا غنية جداً.

كما أن للمنطقة مميزات جمالية فهي مدينة ذات جمال طبيعي بديع، إذ تحتوي على رمال ذهبية وجبال شاهقة وصخور ذات تشكيلات لم نر لها مثيلاً، أبدع الله عز وجل في تكوين العلا، وكل من يزورها ينبهر بإبداع الخالق سبحانه وتعالى.

ما دور المرشد والناشط السياحي في السعودية في تسليط الضوء على المدن السياحية واستقطاب الزوار لها؟

من المؤكد أن المرشد السياحي والناشط يقع على عاتقه دور كبير في تسليط الضوء على السياحة السعودية، والمرشد في حال كان ابن المنطقة فإنه سوف يعرف ما لا يعرفه غيره عن جماليات المنطقة، وبالحديث عن تجربتي ولكوني من أبناء العلا وأعيش فيها، فلقد سخرت حساباتي على السوشيال ميديا في تسليط الضوء على تفاصيل مدينتي الجميلة من خلال صور وفيديوهات ومعلومات، سواء باللغة العربية أو الإنجليزية والتي أتوجه بها للسائح الدولي، وبالفعل ومن خلال تلك النوافذ التي فتحتها شاهد الكثيرين العلا بطريقة مختلفة، ما أسهم في استقطاب الكثير من السواح سواء من داخل المملكة أو خارجها.

وماهي الأدوات الحديثة التي يعتمد عليها الناشط السياحي اليوم؟

بلا شك السوشيال ميديا هي أداة العصر للترويج للمحتوى السياحي بكافة أشكاله، والكثيرون يبحثون عن المناطق المراد زيارتها على السوشيال ميديا أولاً، وأرى أنها الأساس حالياً ومستقبلاً، ويجب أن نتعلم ونحسن استخدامها في الترويج للسياحة.

أعجوبة العصر

لو طلب منك أن تصف العلا لمن لا يعرفها ماذا تقول؟

هي أعجوبة العصر... وليس هنالك مكان على الأرض يزخر بهذا التاريخ والجمال والثقافة، بالإضافة إلى دعم حكومي متمثل في هيئة ملكية تسهم في تطويرها وتحسينها، وكذلك وجود شباب وشابات يعملن بإخلاص للإسهام في إبراز شأن هذه المدينة.

في ظل الحداثة والتطور العالمي.. ما هي أبرز مقومات السياحة التي تمتلكها العلا؟

أهل العلا وسكانها بما يحملونه من قصص فريدة هي أهم ما تملكه العلا، ومن ثم تراثها التاريخي الفريد، ثم جمال وروعته التضاريس فيها.


السياح ينبهرون بالمشاهد الفريدة


تلفريك هوائي


إطلالة على العلا

ما المقومات التي تبحث عنها في الشخصيات التي تنضم لفريق عز العلا؟
كونت فريق «عز العلا» من مجموعة من الشباب والشابات المبدعين والمتميزين كلٌ في مجاله من أبناء العلا، حيث كنت أبحث في كل شخصية تنضم إلى الفريق عن الشغف لديه وماهيته وأن يكون لديه هدفه، وبالفعل كونت الفريق ليكون عزاً للعلا، ونموذجاً جميلاً وملهماً للآخرين.

شعب مضياف ومثقف

حدثنا عن سكان العلا.. ما أجمل ما يميزهم؟
سكان العلا يمتلكون ثقافات متعددة بمزيج رائع بحكم تعاقب الشعوب والحضارات عليها، وعلى الرغم من أنني ومن خلال سفراتي لدول عدة تعرفت من خلالها إلى أكثر من 233 مدينة حول العالم، وعندما عدت إلى العلا لمست مدى روعة وأصالة شعبها، وهذا أيضاً ما حدثني عنه السياح بعد زيارتهم للمنطقة، فهم شعب مضياف كريم محب ومنفتح على الآخرين.
أين ترى العلا عام 2030؟
أعتقد أن الكرة الأرضية كاملة بكل شعوبها سوف تكون على معرفة جيدة بمدينة العلا، وأراها على رأس قائمة الوجهات السياحية الثقافية.
طموحك إلى أين يصل؟
أنا بدوي عشقت 18 عاماً من عمري في العلا، وخرجت منها للدراسة وتعلم اللغة، وبالفعل تعلمت اللغة الإنجليزية وتخرجت في جامعة بكندا وحصلت على درجة البكالوريوس، وسافرت إلى دول عدة قابلت خلالها أشخاصاً كثر ملهمين مميزين يزيدون من طموحي.. ولكن عندما عدت إلى السعودية وجدت أن ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، وإطلاقه لرؤية المملكة 2030، هي أهم طموح يجب أن نسعى كلنا إلى تحقيقه، وأبدع عندما قال: «طموحنا عنان السماء».
أطلعنا على مقولة تؤمن بها.. نختم بها الحوار.
لا للمستحيل.. والشغف والإصرار والعزيمة والعمل بحب سيفتح لي أبواب الدنيا كاملة.

Glass Skin

خطوات الحصول على البشرة الزجاجية المشرقة



بالطبع سـمعت بهاشــتاغ # Skingoals الذي يتصـدّر المرتبة الأولى فـي لائحة العناية بالبشرة، بعد ظهور موضة البشرة الزجاجيّة، أو ما يعرف بالـ Glass Skin، وهذه الأخيرة أصبحت حلم كل امرأة لتحصل عليها، وتطّل ببشـرة ندية شـفافة مشـرقة لا تشوبها شائبة، فما هي، وكيف تحققين هذا الهدف من خلال روتين العناية بالبشرة؟.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ما هي البشرة الزجاجية؟

هي تقنية أضافها خبراء العناية بالبشرة في كوريا لتحصلي من خلالها على بشرة متوهجة لامعة وشفافة. وهي ستمنح وجهك مظهراً صحياً ورطباً ومضيئاً من الداخل، بحيث تظهر بشرتك خالية من المسام وسلسة، بعيداً عن التجاعيد، مثل قطعة زجاج مصقولة تماماً.. ويتم تحقيق ذلك من خلال الالتزام ليس فقط بروتين العناية بالبشرة، ولكن أيضاً بنظام غذائي غني بالمغذيات، وشرب الكثير من الماء، وممارسة الرياضة بشكل متكرر، والنوم لساعات كافية.

كيفية الحصول على بشرة زجاجية: دليلك خطوة بخطوة

Double Cleanse
تطهير مزدوج

إذا لم تقومي بالفعل بتنظيف مزدوج، يجب أن تبدئي بجدية في أسرع وقت. ففي حين أن فكرة غسل وجهك مرتين قد تبدو غير ضرورية، عند التطهير المزدوج، فإن التنظيف الأول سيزيل أي ماكياج وأوساخ وملوثات وزيوت زائدة على الوجه، بينما يجب أن يركز التطهير الثاني على نوع بشرتك. فبعد أن تغسلي وجهك أولاً بزيت منظف أو منظف ماء ميسيلار، اغسلي بعد ذلك بمنظف مائي لإزالة الماكياج، ثم أتبعيه باستخدام مقشّر لضمان تنظيف عميق دون أن تؤذي بشرتك.

التقشير خطوة حاسمة، فهو عملية إزالة لخلايا الجلد الميتة عن الطبقة السطحية لإبراز الجلد الجديد المختبئ تحتها. وهو يساعد على تقليل انسداد المسام، ويسمح بالكشف عن ملمس بشرة الطفل الناعم، ويقلل من ظهور الخطوط الدقيقة، ما يجعلك تقتربين خطوة واحدة من البشرة الزجاجية.

Use A Hydrating Toner
استخدام تونر مرطب

يُعد التونر المرطب خطوة أساسية لتحقيق الترطيب الأمثل، والذي يمنح البشرة توهجاً صحياً. يحافظ تونر الهيالورونيك على ترطيب بشرتك من خلال جذب الماء إليها.

عند استخدام هذه التقنية: بعد التنظيف، ستضعين التونر على وجهك سبع مرات، أولاً باستخدام وسادة قطنية، ثم ست مرات أخرى عن طريق سكب المنتج في يديك والتربيت على الجلد باستخدام راحة يدك، والسماح له بالامتصاص في الجلد في كل مرة.

Apply A Serum
ضعي السيروم

الأمصال تقدم جرعات عالية التركيز من المكونات النشطة. وفي روتين البشرة الزجاجية يجب أن تضعي السيروم بعد التونر. انتظري حتى يتم امتصاص التونر، ثم ضعي السيروم لإغلاق التونر بداخله. كذلك يمكن أن تعالج الأمصال مجموعة متنوعة من مشاكل البشرة.



مستحضرات تساعدك في الحصول على هدفك:

1 كريم مرطب «ذا واتر كريم من تاتشا» Tatcha The Water Cream
2 كريم الحماية « فيتو بلان برايتنينغ سيسلي» Sisley Phyto Blanc Brightening
3 تونر «مواستيرايزينغ تونر من كودالي» Caudalie Moisturizing Toner
4 قناع الليل «واتر سليبينغ ماسك من لانيج» Laneige Water Sleeping Mask

Moisturizer
رطبي بشرتك

للحصول على بشرة زجاجية، عليك ترطيبها جيداً. لهذا اختاري مرطّباً مناسباً لنوع بشرتك.

Spf
كريم الحماية

بشرة زجاجية = بشرة صحية = بشرة محمية من الأشعة فوق البنفسجية والضغوط البيئية. وهذا يعني أن استعمال كريم الحماية من الشمس (SPF) ضروري على مدار العام، بغض النظر عن الطقس.

Night Mask
قناع الليل

ما لا تعرفينه هو أن قناع النوم يمكن أن يعزز عملية تجديد الخلايا، ارتق ببشرتك إلى المستوى التالي من خلال دمج قناع النوم المرطب في روتينك. فإن اعتماده لمدة تصل إلى ثمان ساعات يسمح للبشرة بامتصاص جميع الفوائد والحفاظ على ترطيب دائم وبشرة مثالية.



VEGAN MAKEUP

كل ما يجب أن تعرفيه عن الماكياج النباتي

بـات مؤخراً مصطلح «فيغن» يتردد في معظـم المجالات، من الأنظمة الغذائية وصولًا إلى المنتجات التجميلية، والتي أصبحت معظم الشركات تلجأ إليها لتصنيع موادها من الطبيعة، لتقدّم للمرأة ما يحتاجه جمالها. فماذا تعني المسـتحضرات النباتية، وكيف يتم تصنيعها، وما هي فوائدها؟ تتابعينها في هذا الدليل.. وبعدها اختاري أنت أي نوع يناسب جمالك.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



تمتص بشرتنا ما يصل إلى %60 من المنتجات التي نطبقها عليها، وهذا يعني أنه أصبح علينا التفكير أكثر بنوعية وتركيبة المستحضرات التي سنضعها على بشرتنا، فإذا كنت تنوين تنظيف نظامك الغذائي وجسمك من السموم، فلماذا لا تجدّدي خزانة مستحضرات التجميل الخاصة بك، لتكون صحيّة أكثر أيضاً؟

ماذا يعني أن المنتج نباتي وعلى ماذا يحتوي؟

تُعرَّف مستحضرات التجميل «نباتية» و«صديقة للنباتيين» و«نباتية 100%» على أنها منتجات تجميل لا تحتوي على مكونات حيوانية، أو منتجات حيوانية، أو أي مكونات أخرى مشتقة من الحيوانات، بما في ذلك شمع العسل. الحقيقة هي أنه بدون مكونات حيوانية، فإن المنتجات النباتية أفضل لبشرتك، خاصة إذا كنت من ذوي البشرة الحساسة أو المختلطة والدهنية المعرضة لحب الشباب. لأن المشتقات الحيوانية يمكن أن تكون قاسية على البشرة وتسد المسام، لذا فإن المنتجات النباتية هي بديل مهدئ.

علاوة على ذلك، تحتوي المكونات والمستحضرات المشتقة من النباتات على المزيد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، التي تساعد في إصلاح وترطيب البشرة. لذلك، سوف تنتعش بشرتك أكثر عندما تتغذى على مكونات نباتية طبيعية.

تشمل هذه المكونات: الفيتامينات A وC وE والزيوت الطبيعية، مثل جوز الهند والأرغان والورد والطحالب، ومستخلصات فول الصويا، ومستخلصات بذور القنب، وتوت كامو كامو، والألوفيرا.. وغيرها الكثير.

ما هي فوائد استعمالات المستحضرات النباتية؟

لهذه المستحضرات فوائد عدة من بينها:

• تناسب جميع أنواع البشرة، وتهدئ وتعالج مشاكلها بمكونات طبيعية 100% كذلك تنتمي إلى المستحضرات الفاخرة.

• تزيد هذه المستحضرات من جمال وإشراقة ورونق بشرتك بأقل وقت ممكن، كونها لا تحتوي على دهون أو شحوم تسد بشرتك وتمنع دخول الكريمات إليها.

• تساعدك هذه المستحضرات على معالجة مشاكل البشرة، مثل الوردية، الأكزيما، وحب الشباب، كون هذا النوع من البشرة يتأثر كثيراً بمكونات الماكياج أو الكريمات.

• تبعد عنك هاجس الشيخوخة المبكرة، كونها لا تحتوي على مواد كيميائية أو مواد حافظة.

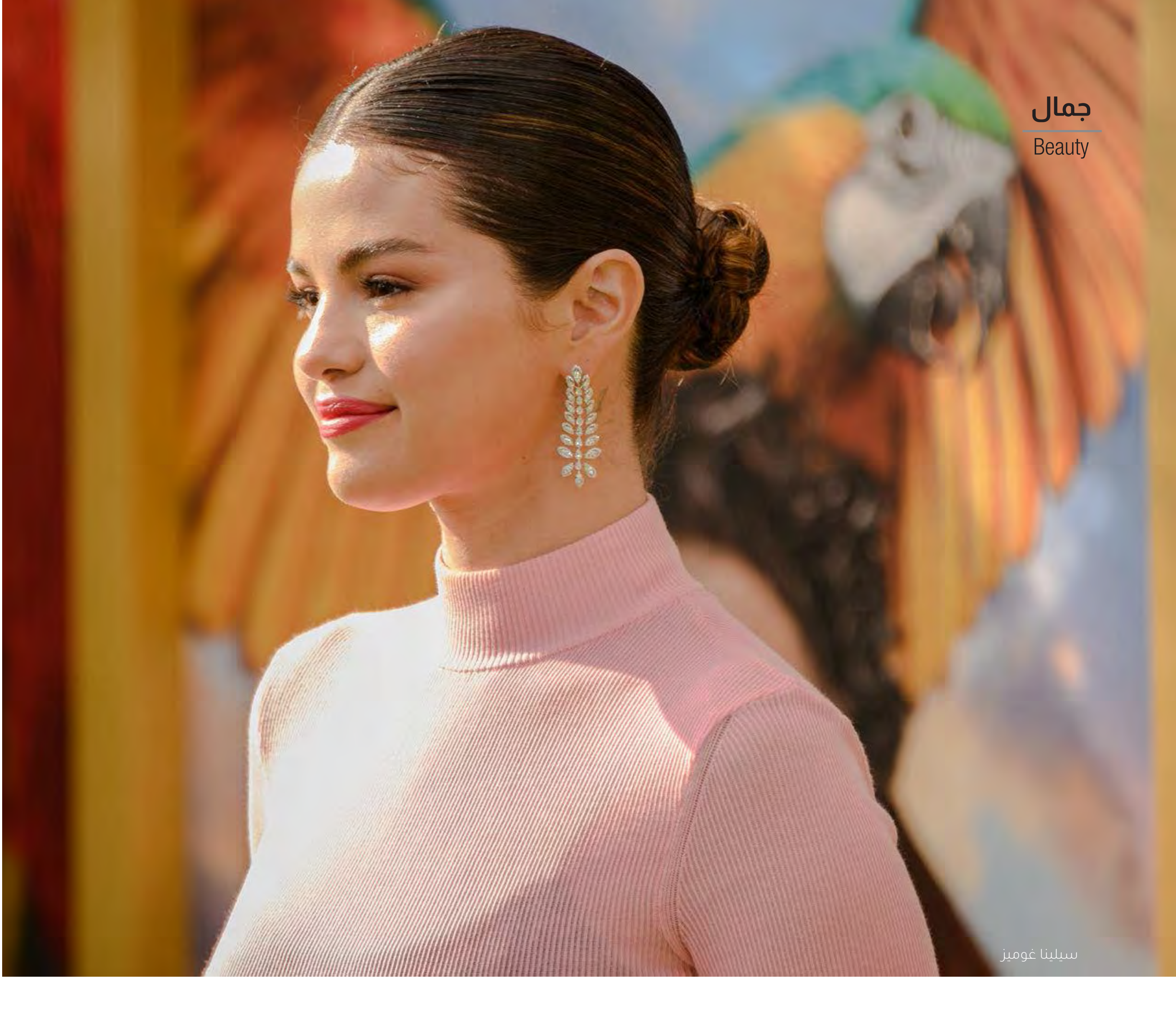
• ستتنفس بشرتك بشكل أفضل.

• ستشعرين بمزيد من الراحة، كونك تعلمين مكونات المستحضر. لن تؤذي جسمك في حال امتصت البشرة هذ المواد.

• ومن الجانب الإنساني، لا تعتمد هذه المستحضرات على استخدام الحيوانات أو التجربة عليها.

هل مستحضرات التجميل النباتية باهظة الثمن؟

بعكس ما هو شائع، فإن المستحضرات النباتية أسعارها مثل أسعار المستحضرات العادية، وبسبب كثرة الطلب عليها مؤخراً بتنا نجد مستحضرات بأسعار مقبولة جداً، وهنا تكمن الخلاصة في أنه يمكننا أن نحمي بشرتنا ونحمي البيئة في آن.



سيلينا غوميز

من يصادق على منتجات التجميل النباتية؟

حالياً، هناك 4 شهادات من جهات خارجية لمنتجات التجميل والعلامات التجارية النباتية. (1) العمل النباتي (2) المجتمع الفيغن (3) بيتا (4) المجتمع النباتي.
وهناك ملاحظات قد تجدينها على المستحضر مثل Leaping Bunny وCruelty-Free International و Choose Cruelty-Free تصادق فقط على العلامات التجارية التي لا تختبر على الحيوانات.

كيف تعرفين ما إذا كانت العلامة التجارية أو منتج التجميل نباتياً؟

• ابحثي عن أحد الشعارات المعتمدة للنباتيين والمذكورة أعلاه.
• اقرئي قائمة المكونات وتجنبي أياً من المكونات الحيوانية في هذه القائمة أو انسخي والصقي قائمة المكونات إلى doublecheckvegan.com
• تحققي من الأسئلة الشائعة للعلامة التجارية على موقع الويب الخاص بها و/ أو اسألي الشركة مباشرة.
• ارجعي إلى أي من قوائم المنتجات النباتية الخاصة بالعلامة التجارية.

نجمات أصدرن مجموعات ماكياج طبيعية:

Kat Von D كات فون دي: أطلقت هذه النجمة خطاً جمالياً طبيعياً بحيث يرمز حرف V من اسمها على Vegan.
سيلينا غوميز Selena Gomez: عرفت مستحضراتها بأنها ناعمة على البشرة وخالية من أي نوع قاس او مستوحى من الحيوانات بموافقة شركة Peta الخاصة بالمنتجات النباتية.
دريو باريمور Drew Barrymore: تقدم منتجات بأسعار مقبولة ولكن ليست جميعها «فيغن» أي نباتية.
ميللي بوبي براون Millie Bobby Brown: تشمل العلامة التجارية فلورنس باي ميلز كلاً من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة، جميع منتجات Florence by mills معتمدة من PETA ونباتية معتمدة.
كيشا Kesha: تعاونت Kesha مع HipDot لإنشاء مجموعة نباتية، وهي محبوبة جداً.

Vegan Products



مستحضرات Vegan قد تناسبك:

1 ظلال عيون «آي شادو باليت من لايم كرايم» Lime Crime Eye Shadow Palette
2 ملمع شفاه «بالمي غلوس من إليا» Ilia Balmy Gloss
3 بودرة «كومبلكشين تنتد هايدريتينغ جل كريم من بارمينيرالز» Bareminerals Complexion Tinted Hydrating Gel Cream
4 قلم حواجب «براو ليفت من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Brow Lift
5 ماسكارا «من كافر غيرل» COVERGIRL mascara
6 محدد الحواجب «ديب براون بوميد من أناستازيا بيفرلي هيلز» Anastasia Beverly Hills Dipbrow Pomade
7 هايلايتر«شيميرينغ سكين بيرفكتر من بيكا» Becca Shimmering Skin Perfector Highlighter
8 بودرة «من الف» e.l.f. Powder
9 بلاش «مونوكروماتيك مات أند شيمر بلاش من كافر أف إكس» Cover FX Monochromatic Matte And Shimmer Blush

مشكلات الشعر في الصيف.. كيف تتفادينها!

مع حلول فصل الصيف، تزداد ظاهرة جفاف الشعر وتقصّفه وحتى تساقطه، جرّاء التعرّض لأشعة الشمس الضارّة، وازدياد الرطوبة وغيرها من العوامل التي قد تؤثّر سلباً على جمال وصحة الشعر. وحتماً، تبحثين عن الطرق الصحيحة للعناية بشعرك! ووفقاً لذلك، نستعرض لك أكثر مشكلات الشعر شيوعاً في الصيف وطرق حمايته.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



مشكلات عدّة، تُلحق الضرر بالشعر خلال الصيف وتفقده سحره ولمعانه. ولعلّ أكثرها شيوعاً:

1 تساقط الشعر

تُعتبر مشكلة تساقط الشعر، من أكثر المشكلات شيوعاً التي تُصيب الشعر في فصل الصيف؛ نظراً للتعرّض المباشر لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية، لأن هذه الأشعة الضارّة تُنتج مواد مؤكسدة تدمر الخلايا، وتقلّل من إفراز الميلانين (الخلايا الصبغية في بصيلات الشعر، تُساعد في حماية طبقة الجلد الخارجية من الأشعة فوق البنفسجية)، ما يؤدي إلى تساقطه. فضلاً عن تعرّق فروة الرأس وتجمّع الدهون في مسامات الجلد، جرّاء انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون (هرمون ذكوري يُساهم في نمو الشعر)، ما يسبّب تساقط الشعر بشكل أسرع.

طرق الوقاية:

لتفادي مشكلة تساقط الشعر وحمايته من أشعة الشمس الضارة، يُنصح بالآتي:

• تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «د» D، المتوفّر في البيض والأسماك؛ لتعزيز إنتاج الميلانين في بصيلات الشعر.

• تناول فيتامين «ب 5» B5، حيث يُساعد في تغذية بصيلات الشعر وإكسابها القوة والمتانة، كما يُعزّز تجديد خلايا الشعر والعمل على نموها بشكل طبيعي، ما يقلل من تساقطه وزيادة كثافته ولمعانه.

• تدليك فروة الرأس بواسطة زيوت طبيعية بحركات دائرية؛ لتقوية بصيلات الشعر وتنشيط الدورة الدموية.

2 تقصّف الشعر وبهتان لونه

تقصّف الشعر وبهتان لونه وفقدانه لمعانه، مشكلات تُواجهها غالبية النساء في الصيف، جرّاء السباحة في أحواض تحتوي على مادة «الكلور»، التي تعمل على امتصاص الزيوت الطبيعية في الشعر، وإضعاف بصيلاته وانقسام أطرافها. وبالتالي، منحها مظهراً متقصفاً. ومن أضرار «كلور» المسابح على الشعر الأكثر شيوعاً، هي فقدان لون الشعر الطبيعي وبهتانه، جراء تأكسد النحاس مع «الكلور».

طرق الوقاية:

• تتعدّد أقنعة العناية بالشعر الجاف والمتقصّف، سواء بالترطيب أو بالحماية، والتي تعمل على إعادة تأهيل الشعر المتقصّف جرّاء السباحة في أحواض تحتوي على مادة «الكلور». فهذه الأقنعة تمنح الشعر المرونة والحيوية واللمعان الطبيعي. ولتعزيز فاعلية الأقنعة، قومي بتوزيعه بالتساوي على شعرك المبلّل، واتركيه لمدة عشر دقائق قبل شطفه.

• الاستحمام بالماء قبل السباحة؛ لترطيب الشعر وتغليفه، مما سيقلّل من فرصة امتصاص الشعر للكلور المتواجد داخل أحواض السباحة.

• ارتداء قبعة خاصة بالسباحة؛ لمنع امتصاص الشعر لمادة «الكلور»، وحمايته بشكل أفضل من فقدان لونه، وجفافه.

• تطبيق ماسك على الشعر المبُلل، قبل السباحة؛ لتغليف الشعر بشكل جيد ومنع التصاق مادة «الكلور» والأملاح فيه.

• الاستحمام بعد السباحة؛ كي يتم التخلّص من «الكلور» والأملاح التي قد تكون التصقت بالشعر أثناء السباحة.



3 تلبّد الشعر

التقلبات المناخية، بخاصّة عند ارتفاع درجات الحرارة وزيادة نسبة الرطوبة، يسبّبان تلبّد الشعر، ويجعلانه يبدو مثقلاً وفاقداً لحيويته. فضلاً عن زيادة الإفرازات الزيتية في فروة الرأس.

طرق الوقاية:

• شرب ما لا يقل عن ليترين من الماء يومياً، إذ يُساعد ذلك في ترطيب بصيلات الشعر وجعلها ليّنة، وكذلك لتفادي جفاف الجسم والشعر أيضاً.

• تناول الأطعمة الغذائية الغنية بالمعادن والفيتامينات اللازمة لحماية الشعر، وتعزيز صحته وتغذيته. كالفواكه الحمضية، والخضروات الورقية والمكسرات النيئة، لاحتوائها على فيتامينات «إي» E و«سي» C و«أ» A.

• اختيار تسريحة شعر بسيطة لا تتطلّب شدّ الشعر بقوة. وتجنّبي الأشرطة المطاطية؛ إذ تسبّب تكسّر وتلف الشعر.

أخطاء العناية بالشعر، تجنبيها!

• فرك خصلات الشعر بقوّة أثناء الاستحمام رغبة منك في تنظيف شعرك بشكل سريع، طريقة خاطئة تؤدّي إلى تقصّف الشعر وتلف بصيلاته.

• عدم شطف الشعر جيداً بالماء يؤدي الى تراكم بقايا الشامبو، فيبدو الشعر مبلداً ومثقلاً.

• غسل الشعر بالشامبو والكونديشينر، طريقة غير كافية لتنظيفه جيّداً من بقايا المستحضرات المتراكمة والسموم العالقة من الفروة إلى الأطراف. لا بدّ من استخدام الماسكات والأقنعة الكريميّة التي تعزّز من لمعان وحيوية الشعر لاحقاً بعد تصفيفه.

• عدم الإفراط في استخدام كميّات كبيرة من الشامبو أثناء غسل الشعر، فكميّة صغيرة منه كافية لغسله من الفروة إلى الأطراف.

• غسل الشعر يومياً، لا يعني الحفاظ على نظافته. بل من شأن ذلك تعريضه للإجهاد وفقدان لمعانه. يمكنك غسل شعرك 3 مرات أسبوعياً؛ للحفاظ على حيويته وتجنّب الإفرازات الدهنية التي من شأنها أن تجعل الشعر الخفيف يبدو خفيفاً جداً.

• ما لا تعلمه غالبية النساء أنّ لنوع الفرشاة وحجمها التأثير البالغ على صحّة الشعر. لا يكفي فقط اتّباع خطوات العناية المتعارف عليها للعناية بالشعر فحسب، بل اختيار الفرشاة المناسبة لنوعية شعرك، تُعدّ عاملاً أساسياً للحفاظ على رونق وصحّة الشعر. لذا، يُفضّل استخدام مشط الشعر واسع الأسنان، والمصنوع من الخشب أو المطاط الصلب. مع الحرص على عدم تسريح الشعر عندما يكون جافاً.

• تجفيف الشعر بواسطة المجفّف الكهربائي، يزيد من جفاف الشعر وتقصفه. فالأفضل ترك الشعر يجف طبيعياً.



Best Summer Hair-Care Products



أفضل منتجات العناية بالشعر في الصيف

1 مصل للعناية بأطراف الشعر المتقصفة وتعزيز لمعان الشعر «كولور واو بوب + لوك من واو» Color Wow Pop + Lock.

2 قناع أسبوعي للشعر التالف جراء السباحة «دونت ديسبير، ريبير ديب كوندشينير هير ماسك من بريوجيو» Briogeo - Don›t Despair, Repair!™ Deep Conditioning Hair Mask تمّ اختباره إكلينيكياً يقوي الشعر التالف، ويساعد في تعزيز نضارته.

3 بلسم للشعر «ليجينداري دريم كونديشنر من آي جي كي» IGK Legendary Dream Conditioner غني بزبدة الشيا وطحالب البحر الأحمر لترطيب الشعر.

4 Rahua Scalp Exfoliating Shampoo لتنظيف الشعر وإزالة القشرة من فروة الرأس.

5 زيت للشعر «دونت ديسبير، ريبير! سترنثينينغ تريتمنت اويل من بريوجيو» Briogeo Don›t Despair, Repair! Strengthening Treatment Oil لعلاج الشعر المتقصف وزيادة لمعانه. وذلك بفضل احتوائه على مزيج قوي من السيراميد والزيوت النباتية، مثل زيت الورد، وزيت اللوز الحلو، والفيتامينات.

صانعة العطور آمنة الحبتور:
أبتكر عطراً لاسترجاع بعض الذكريات الجميلة



الشـغف وعالـم من الروائـح الممزوجة بالذكريات، هـي التي دفعت بمصممـة العطور الإماراتيـة آمنة الحبتور، إلى تشـكيل عطرها Arcadia، هذه «الحديقة الغنّاء»، التي ابتكرت روائحها من خفقات كل قلب.. درسـت آمنة مجـال العطـور في لندن ونيويـورك، ثم أسسـت Arcadia في عـام 2017 لتحقيق طموحاتها بعيـداً عن أعمال عائلتها، وأطلقت مجموعتها الأولى، لتغير من خلالها بعض المفاهيم والثقافات العطرية في منطقتنا، وذلك بالتعامل مع الروائح المختلفة بأسـلوب عصري وتجريبي، وربطها بلحظات العمر الجميلة. آمنة تحكي عن هوية علامتها التجارية الإماراتية والصديقة للبيئة بزجاجتها البسيطة، وأكياس تغليفها التي تمت إعادة تدويرها.

دبي | **لينا الحوراني Lina alhorani**

كيف اخترت هذا المجال وبمن تأثرت؟
حبي للعطور وشغفي بها مستوحى من ذكريات غالية جداً علي، تعود للمرحومة والدتي ورائحتها الجميلة. ومع مرور الوقت نما هذا الشغف والتعلق بالروائح العطرية، وكان دافعاً رئيسياً للبدء بتجربتي الخاصة في مزج الروائح العطرية وتشكيل خلطات عطرية من روائح لها ذكرى خاصة لديّ، وأحببت مبدأ استخدام العطور كمرجع للّحظات والأشخاص المميزين في حياتنا. أردت من خلال إطلاق Arcadia أن أساهم في إعادة تطوير ثقافة ومفاهيم هذا المجال في الشرق الأوسط، من خلال طرح مجموعات عطرية بأسلوب معاصر وتجريبي.تتمحور Arcadia حول استخدام فن الروائح العطرية وكيفية ربطها باللحظات التي عشتها وبالذكريات الجميلة التي أرتبط بها.



فرحة زفافي

الذكريات والحنين إلى الأشخاص واللحظات الحلوة، هي المحور الذي تدور حوله روائح «أركاديا»، ما هي هذه الذكريات واللحظات الحلوة في حياتك؟ وهل خصصت لها عطوراً؟
لكل عطر في مجموعتي قصة وذكرى مرتبطة به، وإحدى هذه القصص المفضلة لدي هي عندما قررت البدء بتوثيق هذه اللحظات الجميلة، وقمت بالعمل على مزيج عطري خاص بيوم زفافي، وأردت مشاركة أهلي وأصدقائي وربط هذه الليلة الجميلة بعطر أطلقت عليه اسم Infinity أي الأبدية، كون الزواج ارتباط أبدي مقدس. وقد تم إدراج هذا العطر ضمن مجموعة Arcadiaنظراً للإقبال الكبير عليه، والطلب من العديد من الأشخاص الذين شاركونا فرحتنا في تلك الليلة على هذا العطر.

ما هي المكونات الأساسية لهذه العطور؟
تمت صناعة عطور Arcadia باستخدام أجود أنواع الزيوت والتي حرصت على خلوها من المواد الكيميائية والمواد الضارة/ السامة.

هدفي ليس المنافسة

أنت تصنعين العطور في المنطقة بأسلوب عصري وتجريبي، هل نافست عطورنا المحلية والعربية العطور العالمية؟
ليس الهدف المنافسة، إنما هو تغيير مفاهيم صناعة العطور بشكل عام، وخاصة محلياً وعربياً، لتعتمد على البساطة والشفافية، حيث إني أؤمن بأن البساطة هي أقرب طريقة لملامسة مشاعرنا والاحتفاظ بها في أذهاننا، تمكننا هذه البساطة في المزيج العطري من استرجاع بعض اللحظات المميزة في حياتنا والذكريات الجميلة. وقد حرصت على اتباع هذا المبدأ في كافة عطور Arcadia وخاصة بوجود دور عطور عالمية مرموقة ومميزة.



رحلة عبر الزمن

ما هي مبادئ الاستدامة البيئية العالمية التي تلتزمين بها في صناعة عطورك؟

منذ تأسيس Arcadia في عام 2017 ونحن نسعى للارتقاء بهذه العلامة التجارية لتصبح اليوم من العلامات البارزة في المنطقة. وطموحنا هو الوصول إلى العالمية، لذلك حرصنا على الاستفادة من الخبرات والممارسات العالمية في هذا المجال، للتمكن من خلق مجموعات عطرية تلقى رواجاً عالمياً، وتلبي أذواق الجميع. وبالفعل تم إعادة إطلاق المجموعة العطرية الأولى في 2019 بالإضافة إلى مجموعة عطرية جديدة، تتوافق مع الممارسات العالمية في التصنيع بحسب مبادئ الاستدامة البيئية العالمية، مع الحفاظ على ما تمثله Arcadia من رحلة عبر الزمن إلى الذكريات والأشخاص واللحظات الجميلة.

حقائب قماشية

هل يمكن أن تعطينا صورة عن هذا التغيير؟

كمثال على التغييرات الطارئة على مجموعاتنا، قررنا استبدال وإعادة تدوير جميع صناديق التغليف والعرض، التي كانت تُصنع من الورق المقوى، بحقائب قماشية مصنوعة من مواد مُعاد تدويرها في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى أكياس مشتريات مصنوعة فقط من مواد مستدامة وقابلة للتدوير، وهو ما تعنيه الاستدامة، وما تم أخذه في عين الاعتبار عند اتخاذنا لقرار استبدال العلب الكرتونية بالحقائب القماشية، والتي يمكن إعادة استخدامها لحفظ المجوهرات وغيرها، وهو نفس المبدأ الذي اعتمدناه من حيث خلق عطر له صلة شخصية بمستخدميه ويعبر عن اللحظات الجميلة حتى من خلال طريقة تغليفه.

عطور أطفالي

يقال إن رائحة المولود، هي من الأشياء الجميلة التي خلقها الله، هل تأثرت برائحة بشرة أطفالك، وهل خصصت روائح للأطفال؟

بالفعل، كل أم تتفق مع كون رائحة مولودها الجديد هي أجمل رائحة في العالم، وبالفعل قمت بصناعة عطر مميز لكل طفل من أطفالي الثلاثة، يعيدني دائماً إلى هذا الحدث الجميل في حياتي، واللحظات المميزة التي عشتها، والظروف المحيطة بولادة كل طفل منهم.

نعشق العود والمسك

انتشرت العطور الخليجية، وأثبتت وجودها، حتى في الأسواق العالمية، ما الذي يميزها في مجموعاتك؟ وهل ارتبطت بقصص معينة؟

هناك بعض الروائح التي تتميز لدينا في الخليج ونفضلها، ومنها العود، والمسك، والتي لاحظنا إقبالاً عالمياً كبيراً عليها، كونها



يمكن إعادة استخدام حقائب العطور لحفظ المجوهرات، فعطري يعبر عن اللحظات الجميلة حتى من خلال طريقة تغليفه.



روائح عطرية قوية وفريدة من نوعها. وعند صناعة عطور Arcadia حرصنا على خلق توازن بين الروائح العطرية التي نتميز بها في منطقتنا ودمجها بأسلوب عصري مع الروائح العطرية التي تتميز بها العطور الغربية، وعلى سبيل المثال عطر No. 2 Splinter من مجموعة Arcadia الأولى، يعد مزيجاً رائعاً بين العود والزعفران مع الورد والفانيليا.

البساطة والشفافية

كيف تختارين زجاجات عطورك؟ وما أجمل وأفخم زجاجة عطر تم تصميمها في مجموعاتك؟

زجاجات العطور التي نستخدمها في Arcadia تعبر بشكل أساسي عن مبادئنا في اعتماد البساطة والشفافية، حيث إننا نؤمن بأن محتويات هذه الزجاجة البسيطة والأنيقة كافية لرواية قصتنا.

علامات تجارية

مَن من المشاهير، يستخدم عطوراتك، وهل صممت عطراً خاصاً لأحد؟ ومن هي الشخصية التي تتمنين إهداءها زجاجة عطر؟

نعمل بانتظام مع العديد من العلامات التجارية العالمية لإنشاء عطور خاصة بهم، وبعض الأمثلة على ذلك العطور الخاصة التي تم إطلاقها مع ماركة Piaget العالمية للمجوهرات، وBentley المتميزة في صناعة السيارات الفارهة، على سبيل المثال لا الحصر. وأتمنى أن أنال شرف إهداء مجموعة متكاملة من Arcadia إلى حكام إماراتنا الحبيبة.

Fredric Malle ألهمني

مَن من صنّاع العطور يبهرك مُنتجه، وقد تستخدمينه، وتوصين به؟

هناك العديد من صناع ومحترفي صناعة العطور المميزين حول العالم؛ ولكني أعد الأقرب لي شخصياً هو Fredric Malle حيث أنني التقيته عدة مرات، وأعجبني تواضعه وتشجيعه لي، رغم عدم تواجدي في هذا الوسط إلا منذ فترة بسيطة، كما أعجبت بطريقة صناعته للعطور والقصص الجميلة التي يرويها حول كل تجربة، ووجدتها ملهمة ومشجعة، مما كان لها أثر كبير في نفسي.

سكاكر مغلفة بالحنين

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



عزيزي العيد..

يبدو أنك كبرت في السن قليلاً وتغيرت بعض من ملامحك! لا داعي للقلق فما زلت جميل الطلة فرح الحضور كما عهدناك وربما أكثر.

في السابق كنت لا أحب صوت الأخبار ككل الأطفال، ومع هذا كنت أترقب لحظة إعلان قدومك بفارغ الصبر، فخبرك مختلف لا يشبه ما نسمعه بالعادة عن الكوارث التي تصيب الأرض.

كان صوت المذيع وهو يعلن أن غداً هو أول أيامك أشبه بالزغاريد التي تطلقها جدتي.

أما بالنسبة لأغنية "العيد فرحة" التي تأتي فوراً بعد إعلان الخبر لم أكن يوماً أحبها ولكنني أشعر بكل كلمة بها حينما تغنيها أمي وهي ذاهبة بنا لنشتري الألعاب والحلويات التي كانت تصفها بطريقة عسكرية في أطباق الضيوف، والتي كنت آكل منها وأعود لترتيبها قبل أن تكتشف أمي ذلك، فالحلوى المرصوصة طعمها أجمل بكثير من تلك التي خصصت لنا لا أدري لماذا!

لأجلك أشتري الفساتين الملونة بعدد أيامك، وتكسر أمي قاعدة الممنوعات وتسمح لي أن أزين خدودي الممتلئة باللون الوردي..

كنت أخطط لقدومك وأدون في دفتر حساباتي كم الثروة التي سأجنيها من عائلتي وماذا سأشتري بكل تلك العيادي.

دعني أخبرك بأحد أسراري المضحكة التي لا يعلم بها أحد..

في أيامك أفضل ارتداء شنطة معينة تكبرني بالحجم، لأن جيوبي لا تكفي كل أعداد الحلوى التي سأحصل عليها من زيارة أصدقائنا ومعارفنا، وكنت أخشى إن لاحظوا أن جيوبي ممتلئة أن تقل حصتي، سامحني فالطمع مذاقه سكر في مثل هذه الأيام.

صحيح على ذكر السكر.. أتعلم أنك السبب الرئيس للسوسة التي سكنت سني الصغير وبدأت تؤلمني بعد فترة غيابك؟! قل لي كيف للسوسة المكارة أن تخجل منك وتخاف أن تعكر صفوي بوجودك؟!

أتعلم يا عيدي أن هناك عادات لك ما عادت موجودة كالسابق حتى وإن بقي البعض منا يحافظ عليها..

فمثلا ما عدت أشم رائحة "المعمول" في البيوت، فالكثير منا أصبح يفضل شراءه.. ولا نزور بعضنا البعض كالسابق، اكتفينا بإرسال الرسائل والصور والمعايدات الجافة عبر هواتفنا المحمولة!

أيضاً لم نعد نذهب إلى مدينة الألعاب لنقف منتظرين طابوراً لا يُرى آخره حتى نصل للعبة التي ستشقلبنا وتخيفنا ونحن نضحك ونصرخ بأعلى صوتنا ونقسم ألا نعود إليها، ومن ثم فور نزولنا منها نعود لنقف بالطابور من جديد!

أليس من المضحك، أننا كنا نستمتع بهبوط قلوبنا ورفرفتها في الهواء؟!

كبرنا فجأة يا عيد وغيرنا بعضاً من عاداتك لكن لهفتنا لقدومك لم ولن تتغير.

مازلنا نتذكر تفاصيلك القديمة التي غلفها الحنين، ونبتكر لك تفاصيل أخرى جديدة تليق دوماً بك، فأنت العيد والعيد كما تقول الأغنية "فرحة"..

مع العودة إلى العمل حضورياً
التيقظ الذهني أحدث العلاجات النفسية لتفادي نوبات الرهاب الاجتماعي



فرضت العزلة الاجتماعية بسبب جائحة «كوفيد 19» أنماط حياةٍ جديدة، وسلوكيات نفسية مختلفة، ربما يصعب على بعضهم التخلي عنها مع عودة الحياة إلى طبيعتها. ففي الفترة الماضية، اتبع كثيرٌ من الناس احترازات صحية محددة، سواءً في أماكن العمل، أو الأماكن العامة، لذا قد تتسبَّب مخالطتهم الآخرين خلال الفترة المقبلة، مع التقليل من إجراءات الإغلاق، في نشوء عديدٍ من الأزمات النفسية، فما أخطر هذه الاضطرابات، وما طرق علاجها، وأي الفئات الأكثر عرضةً للإصابة بالأزمات النفسية؟ أسئلةً طرحناها في «سيدتي» على المعالجة النفسية مها صالح الراجحي ، اختصاصي أول والمعالجة النفسية.

الرياض | محمود الديب Mahmoud Aldeep

القلق والشخصيات الوسواسية

بدايةً، أوضحت الراجحي، أنه بسبب خشية بعضهم من العودة للعمل، أو مواجهة ما يقلقهم، مثل عدم التكيف الاجتماعي، أو خطر الإصابة بالعدوى، قد يلجؤون لاتخاذ قرارات وسلوكيات «تجنبية»، منها الانسحاب، أو أخذ إجازةٍ، أو التردد في العودة، وهي من المؤشرات التي تخبرنا عن وجود أزمة قلقٍ وانخفاضٍ في القدرة على التحكم بالمشاعر وإدارتها بشكل فاعل، وقالت: «إجراءات الإغلاق خلال الفترة المقبلة ستكون أقل، إذ سيعود أفراد المجتمع إلى حياتهم وأعمالهم ووظائفهم بشكل طبيعي وحضوري بعد أن كان العمل يتم عن بُعد وبشكلٍ افتراضي، لذا أنصح الجميع ببعض الممارسات التي تساعد العائدين للعمل بشكل حضوري في التأقلم والتكيف، في مقدمتها ضرورة عدم تعزيز الفكرة المقلقة التي قد يشعرون بها بعد أن ظلوا فترةً طويلة يعملون عن بُعد، إضافة إلى شعور بعضهم بعدم القدرة على التأقلم، والتوتر من

مواجهة زملاء العمل بعد غيابٍ طويل، ويجب على مَن ينتابهم هذا الشعور العمل على مواجهة الفكرة المقلقة، والتعامل مع الموقف بالتدريج، وتكرار حدوثه، وهذا ما يسمَّى بالعلاج بالتعرض، وهو أحد الأساليب الناجحة في العلاج المعرفي السلوكي عند التعرض للمثير الذي يخشاه المريض، مع ضرورة عدم وجود أي خطرٍ للتغلب على حدة الفكرة، أو الشيء، أو الكائن الذي أخافه، والانتقالُ بالتدريج من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى، مثل الذهاب للعمل والدوام بشكل جزئي، أي نصف دوام، مع رفع المستوى كل يوم، أو التعرض للأعلى، وهو عدد الساعات، حتى تُبنى الثقة والشعور بالأمان، من ثم العودة بشكل طبيعي وبألمٍ نفسي أقل، وهي من الأساليب التي أثبتت الدراسات الموثوقة فاعليتها، خاصةً مع اضطرابات القلق والرهاب واضطرابات الوسواس القهري».

جودة النوم

وأضافت الراجحي «من الإرشادات التي تسهم بشكل كبير في التخلص من الأفكار المزعجة، أو المشاعر الخانقة التي قد تتولَّد لدى بعضهم أهميةُ العناية والرعاية الشخصية، التي تتمثل في الاهتمام بجودة النوم بأخذ ساعات نومٍ كافية ومريحة».

التخلص من نوبات القلق

لمساعدة الأشخاص على التخلص من نوبات القلق التي قد تصيب بعضهم، والتقليل من حدة القلق المرتبط بالعودة للعمل، خاصةً الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، أو الشخصيات القلقة، أو الوسواسية على سبيل المثال، أو مَن عانوا من مشاعر العزلة خلال فترة العمل من المنزل، يُنصح أرباب العمل والمنشآت بعمل خطة تمهيدية لمساعدة هؤلاء الأشخاص، ومن أبرز هذه التوجيهات التي تساعد في التأقلم والتكيف مع العودة إلى العمل:

- ضرورة التواصل مع الموظفين لتقديم الدعم والتعرُّف على الظروف التي تثير قلقهم وتوترهم.
- تثقيف الموظفين وإطلاعهم على الإجراءات الوقائية القائمة في المؤسسة، أو المنشأة التي سيتم تنفيذها بهدف حمايتهم من خطر الإصابة.
- تشجيع الموظفين عن الإفصاح والتواصل مع المديرين لإخبارهم بأي أعراض، أو تغيرات سلوكية، أو مشاعر مُرهقة تواجههم للبحث عن الحل الأمثل لمعالجة المشكلة قبل تفاقمها.
- أخذ الاحتياطات والإجراءات السليمة في مثل هذه الأزمات، والدراية بالمشكلات المحتملة، وعدم التأخر في إحالة الأفراد في أقرب وقت ممكن للمتخصصين النفسيين الجيدين.
- هناك بعض التقنيات والأساليب العلاجية التي يمكن للأشخاص تعلمها، أو الاستعانة بالمختصين لإيجادتها، مثل التنفس العلاجي البطني الذي يُخفف من الهلع، أو القلق، ويعطي حصانةً ضد نوبات القلق، فتكون أقل حدة.
- تساعد ممارسة الرياضة المنتظمة على إدارة المشاعر، وتحسين المزاج، وهنا يجب تذكر التوصية الطبية بأن ساعةً ونصف الساعة في الأسبوع مقسَّمة على ثلاثة أيام «30 دقيقة باليوم الواحد»، تساعد على تحسُّن المزاج بشكل ملاحظ.

علاجات حديثة

هناك أساليب علاجية حديثة يمكن تجربتها أيضاً، مثل ممارسة التيقظ الذهني الذي يجعلنا نطبِّق عبارة «عيش اللحظة» بشكلٍ عملي، وذهني. واليقظة الذهنية هي ترجمة لما يسمَّى بـ «Mindful-ness»، وممارسة وتكرار القدرة على الانتباه العالي والحالي إلى ما يحدث حول الإنسان بهدف تحفيز، أو إيقاظ الحواس بشكلٍ كبير، مثل حاسة السمع والشم واللمس، وإدراك كتلة الجسم والمكان المحيط بنا بشكلٍ منتظم حتى يعتاد الدماغ بشكل تلقائي على الوجود الحالي أو الحضوري، بدلاً من أن يذهب للتفكير في الماضي، أو القلق بشأن المستقبل. وهذه الممارسات ستساعد الأشخاص على مواجهة الضغط، والقلق، والاكتئاب.

رفيق العمل

يمكن الاستفادة مما يُطلق عليه برفيق العمل، أو البديل، وهذه من الأفكار التي يتم تطبيقها في المدارس الكندية، وهي عبارة عن قائمة بأسماء معلمين، تقوم المدرسة بالتواصل معهم، ويبدون استجابة سريعة للحضور، إما لمساعدة المعلم، أو ليكون بديلاً له، وهذا من شأنه أن يُخفف من حدة الشعور بالوحدة، وسهولة توفير بديل دون إحداث حرجٍ، أو ضغط على الموظف.

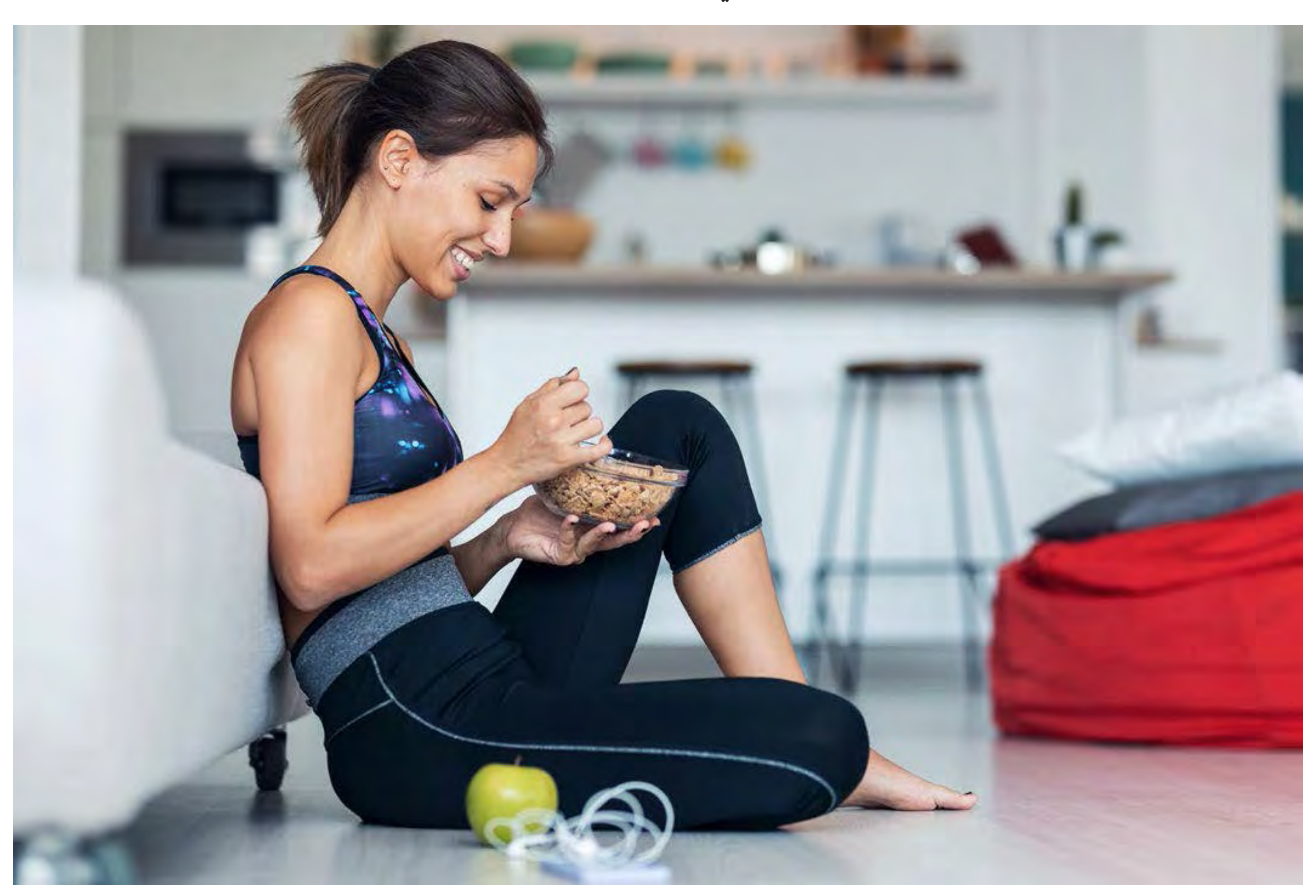


ضرورة ممارسة الرياضة

النشويات والبروتينات لغذاء الرياضيّات

إضافة إلى تليين الجسم، وجعل القوام متناسقاً، تحسّن الرياضة المزاج وتزيد الثقة بالنفس وتنعكس إيجاباً على جودة النوم وتعزّز الجهاز المناعي. لكن، يقتضي الحصول على أفضل النتائج منها، الالتزام الجدّي بأدائها، والتدرّج في القيام بالتمرينات الشديدة، فضلًا عن الاهتمام بنوع التغذية قبل موعد التمرينات وفي إثرها، لمدّ الجسم بالطاقة ورفع مستوى مناعته وتسريع عملية تشافي العضلات.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



تقوم التغذية الرياضيّة على أربعة عناصر رئيسة مساهمة في تحقيق بنية جسميّة جيدة وقدرة جسدية أفضل، حسب اختصاصيّة التغذية داليا صبحه، وهي:

- **النشويات:** هي بمثابة الوقود للمخّ والعضلات أثناء التمرين.
- **البروتينات:** تساعد في إصلاح العضلات وتعزيز تخزين الـ «جلايكوجين»، والأخير هو أحد السكّريات المعقّدة الموجودة في الكبد والعضلات.
- **الدهون:** تحافظ على توازن الطاقة في الجسم الرياضي وتنظّم الهرمونات.
- **الماء:** يحقّق أعلى أداء أثناء التمرين، مع استعادة عافية الجسم بشكل أمثل بعده.

وفي هذا الإطار، توضّح الاختصاصيّة أن «لا نظام غذائيّاً واحداً مناسباً لكل الرياضيّات، لأنّ طبيعة جسم كلّ امرأة تختلف مقارنة بامرأة أخرى، وكذلك هو الأمر في شأن مستوى نشاطها البدني وأهدافها المتعلّقة، سواء كانت التمرينات المؤداة خفيفة أو شديدة تقضي باستخدام الأوزان...». وتضيف: «الأطعمة المناسبة للمرأة التي تمارس إحدى رياضات السباق تختلف كلّياً عن تلك الخاصّة بالمرأة التي تواظب على المشي حول المنزل، لكن مهما كانت التمرينات الرياضيّة، يجب الاهتمام بمحتويات الوجبة المتناولة قبل التمرين، والتالية له».



اختصاصيّة التغذية داليا صبحه:
مهما كانت التمرينات الرياضيّة يجب الاهتمام بمحتويات الوجبة المتناولة قبل التمرين والتالية له

وجبة غنيّة بالنشويات

للوجبة السابقة موعد التمرين، دور فعّال في مدّ الجسم بالطاقة اللازمة لأداء أفضل، لذا يفضّل أن تكون متكاملة العناصر الغذائيّة، وأن تُتناول قبل موعد التمرين بساعتين (أو 3 ساعات)، وذلك لتجنّب عسر الهضم وآلام البطن والشعور بالغثيان.

من الاقتراحات لوجبة غنيّة بالكربوهيدرات، وسهلة الهضم، وغير دسمة: المعكرونة بالصلصة الحمراء مع كرات اللحم الأحمر، أو الـ «توست» الأسمر مع البيض والأفوكادو والبندورة. عموماً، تدعو الاختصاصيّة إلى التركيز على تناول النشويات في الوجبة المذكورة، حتى لا يضطرّ الجسم إلى تأمين الطاقة من مخزون البروتين، وبالتالي يتراجع مستوى العضلات. لكن، إذ جعلت الانشغالات المرأة الرياضية تتأخّر عن تناول الوجبة المذكورة آنفاً، ولم يعد من وقت متسع على حلولها (أقلّ من ساعتين)، يفضّل الاكتفاء بوجبة بسيطة وسريعة الامتصاص، مثل: شريحة من الـ «توست» الأسمر مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الخالية من السكّر المضاف، أو سلطانيّة من اللبن مع قطع الفواكه الطازجة. أمّا إذا كان موعد التمرين يحلّ بعد دقائق (أقلّ من نصف ساعة)، فينصح بتناول ثمرة من الفاكهة أو فنجان من القهوة المرّة مع مربعين من الشوكولاتة الداكنة. وفي هذا الإطار، تشدّد الاختصاصيّة على ضرورة البعد عن أداء الرياضة، فيما المعدة «فارغة»، لأن عكس ذلك يؤدي إلى إنخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، ويضعف الأداء.

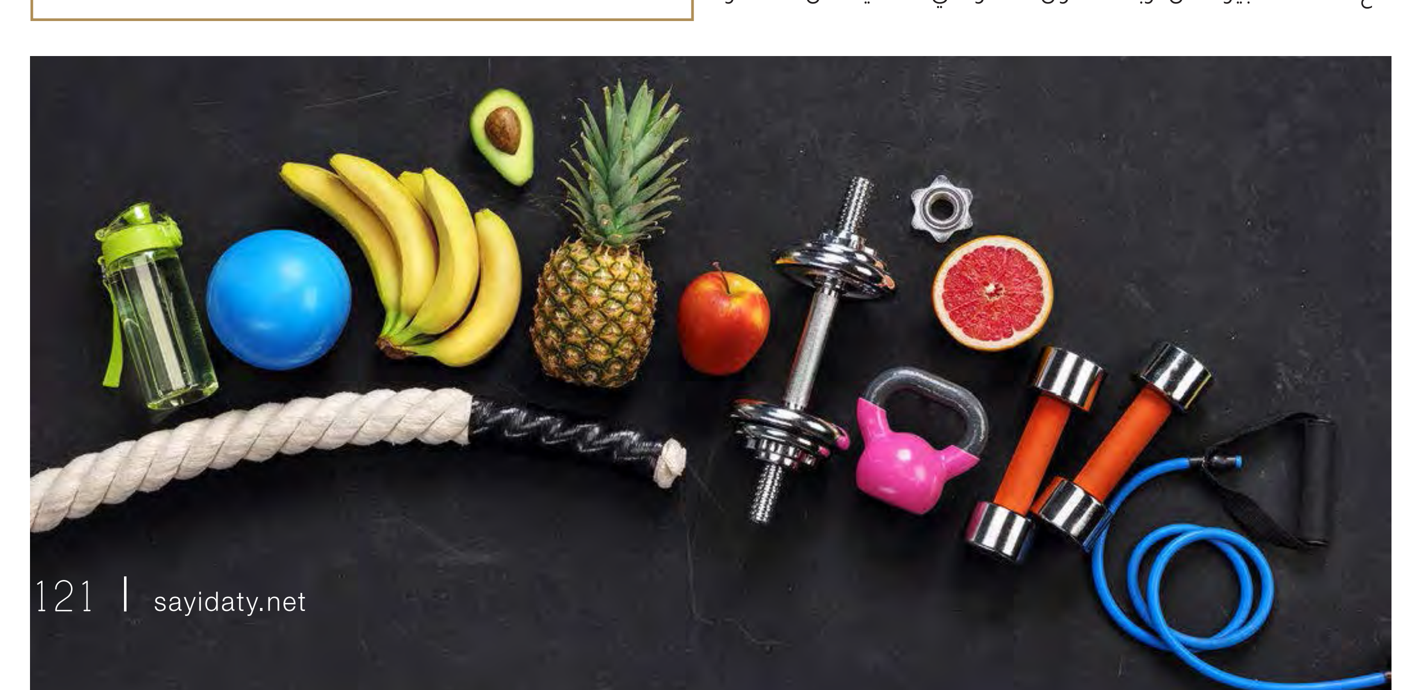
وقود بعد التمارين

تسهم الوجبة التالية التمرين الرياضي في استشفاء العضلات وبنائها، وهي بمثابة الوقود الذي يُعبأ في مخازن الـ «جلايكوجين» بالعضلات التي سبق الارتكاز عليها، أثناء التمرين، لإنتاج الطاقة. لذا، يفضّل أن تتناول الرياضيّة بعد الأداء، وجبة متكاملة العناصر الغذائيّة، مؤلّفة من النشويات المعقّدة والبروتين، بالإضافة إلى كمّية معتدلة من الدهون الصحّية، وذلك بعد ساعتين تاليتين للتمرين، مع الإشارة إلى أهمّية التركيز على البروتينات، بخاصّة للرياضيّات اللاتي يرفعن الأوزان.

تشتمل المقترحات لهذه الوجبة، على: سلطة الكينوا مع صدر الدجاج المشوي، أو الـ «توست» الأسمر مع التونا وشرائح من البندورة وحبات من الزيتون، أو الزبادي اليوناني مع الـ «جرانولا»، أو مخفوق البروتين (بروتين شيك)، بالإضافة إلى أهمّية شرب السوائل بعد التمرين لتجنّب الجفاف. لكن، في حال تأخّر موعد الوجبة الرئيسة المذكورة آنفاً، يستحسن تناول وجبة خفيفة غنيّة بالبروتين (مثل: لوح الطاقة (إنرجي بار) أو الـ «ميلك شيك»...) بعد التمرين، وتحديداً خلال 15 دقيقة إلى 60 دقيقة، إذا كان هدف الرياضيّة بناء العضلات وتقويتها.

رياضة مفضّلة للنساء

يُلاحظ أن التمرينات الهوائيّة (المشي والقفز بالحبل) مفضّلة لبعض النساء، كونها مساعدة في خسارة الوزن، لأنّها تعتمد على الأكسجين وسكّر الدم في إنتاج الطاقة، وتسرّع وتيرة عمليّة إحراق الدهون، وترفع معدّل نبض القلوب، فتقوّي عضلة القلب. إلى ذلك، تحظى تمرينات المقاومة راهناً بالإقبال عليها من بعض النساء، كونها «تنحت» الجسم وتزيد اللياقة البدنيّة، بالإضافة إلى تقوية العضلات ورفع معدّل إحرق الجسم الدهون، وتقوية العظام. تُمارس باستخدام وزن الجسم أو أدوات مساعدة (الأثقال أو أحبال المقاومة).





جلسة شواء

تعدّ جلسة الشواء، سواء استقبلتها الحديقة أو مساحة الـ «ترّاس»، من النشاطات الصيفيّة الاجتماعيّة المرغوبة.. ولتجهيز المائدة، وصفات من «سيدتي» تستحقّ التجربة لنكهاتها غير المعتادة.. واللذيذة.

بيروت | «سيدتي» **Sayidaty**

كباب الدجاج على طريقة هاواي

المكوّنات

للتتبيلة: ثلث الكوب من الـ «كاتشاب».
- ثلث الكوب من السكّر الأسمر.
- ثلث الكوب من صلصة الصويا قليلة الملح.
- ربع الكوب من عصير الأناناس المعلّب.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة واحدة وربع الملعقة من عصير الليمون الحامض.
- 4 أسنان من الثوم المسحوق.
- ملعقة كبيرة واحدة من الزنجبيل المبشور.
- نصف الملعقة الصغيرة من زيت السمسم.
- ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة.

للكباب: كيلوغرام واحد من صدور الدجاج، خالية من العظام ومنزوعة الجلود.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون (بالإضافة إلى المزيد منه لطلاء صينيّة الشواء).
- 3 أكواب ممتلئة بقطع الأناناس الطازجة.
- حبّة واحدة كبيرة الحجم ونصف الحبّة من الفليفلة الخضراء.
- حبّة واحدة كبيرة الحجم من البصل الأحمر.

طريقة التحضير

1 **للتتبيلة:** تُعدّ التتبيلة عن طريق خلط مكوّناتها معاً؛ يُحفظ نصف الكوب منها في البرّاد.

2 **للكباب:** يقطّع الدجاج إلى مكعبات بحجم البوصة والربع لكل منها.

3 توزّع قطع الدجاج في كيس، مع الكمّية الباقية من التتبيلة (من دون تبريد). يُغلق الكيس جيداً، مع رجّه، حتّى تتغطّى قطع الدجاج بالتتبيلة. يُحفظ كيس الدجاج في البرّاد لساعة.

4 تُنقع 10 أشياش من الخشب في الماء، وذلك لساعة.

5 تُسخّن الشوّاية على حرارة 200 درجة مئويّة.

6 يقطّع كلّ من الفليفلة الحمراء والبصل الأحمر إلى مكعبات بحجم البوصة والربع لكل منها. يصبّ زيت الزيتون على مكعّبات البصل والفليفلة والأناناس، مع التقليب، كما ينثر الملح والفلفل عليها.

7 توزّع مكعبات الدجاج والبصل والأناناس والفليفلة، المتبلة، على الأشياش.

8 تطلى صينيّة الشوايّة بالزيت، وتوزّع الأشياش عليها، وتبقى لمدة خمس دقائق، قبل إعادة طلاء الكباب والخضروات والأناناس بنصف كمّية التتبيلة المبرّدة. تشوى الأشياش لمدة أربع دقائق، ثمّ تقلب على الجهة الأخرى، مع طلاء الكباب والخضروات والأناناس بالكمّية الباقية من التتبيلة المبرّدة، وتبقى لمدة أربع دقائق، وذلك حتّى تصبح حرارة الدجاج 75 درجة مئويّة. تقدّم أشياش الكباب، ساخنة.

المكوّنات تكفي لإعداد 10 أشياش
وقت التحضير + وقت الطهي: 40 دقيقة
وقت التبريد: 60 دقيقة



FORREY & GALLAND

الاسم اللامع في مجال صناعة الشوكولاتة الفاخرة
التزام بأعلى معايير التميّز

تلتزم «فوري آند غالاند» Forrey & Galland، دار الشوكولاتة الفاخرة التي تُلبّي كافّة المناسبات، بأعلى معايير التميّز. لمع اسمها في الشرق الأوسط كوجهة للهدايا الفاخرة والراقية، من الشوكولاتة والمعكرون وحلويات البسكويت المحضّرة يدوياً، إلى المجموعات الموسمية والواجهات المبهرة والعلب الجميلة المصمّمة يدويًا.
مع بداية عهد الخياطة الراقية في مطلع القرن العشرين، استحضرت إيزابيل جوين وفينسنت موريه علامة «فوري آند غالاند» من الغرب إلى الشرق الأوسط. تُدير العلامة اليوم بوتيكها الوحيد في العالم الكائن في دبي مول، وخدمة التسوّق الإلكتروني في الرياض لتقديم مجموعة فاخرة من الحلوى. تفتخر أسرة «فوري آند غالاند»، التي اقترن اسمها بالفخامة، بفنّ الابتكار في عالم الطهي وتحضير الشوكولاتة. يصبّ الفريق كل خبراته لابتكار حلويات ذات طعم مميّز، فيوفّق بين النكهات المحلية والتقاليد الفرنسية الكلاسيكية لصناعة الشوكولاتة.
يولي كل فرد من الفريق الأولوية إلى الجودة، وتلتزم أسرة «فوري آند غالاند» بأعلى معايير التميّز. فكلّ تفصيل في الشوكولاتة وحلوى المعكرون والبسكويت يُحضّر يدويًا لتقديم نكهات لا يُعلى عليها. لا يستخدم الفريق سوى أجود المكوّنات المستوردة من كافة أنحاء العالم.

لا تكتفي «فوري آند غالاند» بابتكار أشهى النكهات فحسب، بل ترتقي بإضفاء اللمسات الشخصية والعلب الراقية، وأصبحت أوّل علامة تُطلق صيحة تزيين علب الشوكولاتة بالأزهار. تُصمّم «فوري آند غالاند» كل علبة وصينية وسلّة شوكولاتة، لتُستَخدَم لاحقاً كديكور للمنزل أو علبة لحفظ الأغراض. لا تبخل العلامة بأي مجهود لإدخال لمسة مميّزة إلى كل علبة وتفصيل، مع خيارات لا تُعدّ ولا تُحصى من الألوان والتصاميم والمواد الفاخرة المستوردة من فرنسا وإيطاليا وسويسرا.
علاوةً على ذلك، «فوري آند غالاند» على أهبّة الاستعداد دائماً لتلبية كافة المناسبات، وتُصدر مجموعات حصريّة بالأعياد المميّزة. يحرص الفريق على طرح كل مجموعة بحلّة جديدة من ناحية النقشات والألوان والتيمة لابتكار تجربة تتخطّى أعلى التوقّعات. وتتضمن تلك المجموعات: علبة VIP الزرقاء مع الأزهار، تشكيلة التمور المشكّلة، سلّة رمضان 2021، برج المعكرون من «فوري آند غالاند»، مشروب Gold Emotion الخالي من الكحول، صندوق أزرق داخله شوكولاتة - مجموعة العيد 2021، مجموعة تمور الخضري، مجموعة «فوري آند غالاند»، علبة الطاووس مع تشكيلة الخضري المشكّلة، خدمة تزيين الطاولات من «فوري آند غالاند».



يُشار إلى أنّ بوتيك «فوري آند غالاند» يقع في دبي مول، وخدمة التسوّق الإلكتروني متوافرة في الإمارات والسعودية.

الأكل على قدر المحبة

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



الحياة لا تنغصها الأمور الكبيرة، والمصائب الضخمة، لأن هذه المشكلات لا تحدث إلا عدة مرات في العمر كله مثل، أن تفقد أحد والديك، أو أبنائك، أو تخسر تجارتك بشكل كامل.

إن ما يزعج في الحياة هو المشاكل الصغيرة، لأنها كثيرة وتتعدد في اليوم الواحد، مثل أن تنام في غرفة فيها بعوضة فهي ستفسد عليك لذة النوم، أو تكون عند الإشارة فيمطرك من هو خلفك بوابل من البواري.

والآن دعوني أحدثكم عن أمر صغير ولكنه بالنسبة لي مزعج، وهو الإصرار والتلزيم عليّ أثناء الولائم والعزائم حتى آكل أكثر مما أحتاج وأطيق.

إنهم يبتزونني عاطفياً -حلوة يبتزونني عاطفياً- ويقولون: "الأكل على قدر المحبة"، وليت الأمر يتوقف على هذه المقولة بل تصل الأمور أحياناً إلى الزعل إذا لم تأكل كثيراً حتى تصاب بالتخمة وتنام بجوار الأكل، ولن أنسى ذلك اليوم الذي ملأ أحد الكرماء صحني بالرز واللحم، ثم صاح قائلاً: "عليّ الطلاق لازم تخلص صحنك" والغريب العجيب أنه يجبرك على أكل الطعام، ثم إذا قابلك بعد أسبوعين قال لك: "انتبه على نفسك وزنك زايد" .

يا قوم، صدقوني إن هذا الإصرار أو كما يسمى بلغتنا المحلية "التلزيم" لهو ضد مفهوم النصوص الدينية العامة، وضد الصحة وضد العقل.

أما النصوص الدينية فهي كثيرة ويكفي أن نذكر قول الرسول، صلى الله عليه وسلم: ".. فثُلُث لطعامه، وثُلُث لشرابه، وثُلُث لنَفَسَه" وقد جاء في الأثر: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع" أما الصحة فكل الأطباء يؤكدون على عدم ملء المعدة، وأما العقل فإن العقلاء يقولون في أمثالهم إن "البطنة تُذهب الفطنة" أي أن ملء المعدة يجعل العقل متبلداً.

في النهاية أقول:

أتمنى من بعض أقاربي وأصحابي ومعارفي قراءة هذا المقال مرة أو مرتين وتدبر معانيه، وسأعلن الآن سراً كنت أخبئه في نفسي، وهو أن اعتذاري عن أكثر الدعوات التي توجه لي، كانت بسبب ذلك الإصرار والتلزيم الذي يجعلني أحمل معدتي فوق طاقتها، نعم.. لقد اعتذرت لأنني لن أكلف بعد اليوم بطني إلا وسعها، أما الأكل الزائد الذي تجبروني على أكله فهناك ملايين الفقراء ينتظرونه، وقد قال كاتبنا المنفلوطي: "إنه في يوم واحد قابل صديقين، الأول كان يشكو من كثرة الطعام الذي أكله، أما الثاني فكان يشكو من الجوع" وقال الرافعي: "ليت المتخم أعطى من طعامه للجائع حتى يسلم الاثنان من الشكوى".

ميزات وعيوب المرأة برج الجوزاء

تجمـع المـرأة برج الجـوزاء صفات متناقضة في شـخصيتها، تمامـاً كرمز برجها الذي يسـتند على توأميـن ويعني «اثنين»، ما يشـير إلـى الازدواجية فـي تعاطيها مع الآخريـن. بيد أنها مخلصة، واجتماعية قابلـة للتكيّف، وغيرها من الصفات التي نطلعك عليها في الآتي:

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



انجلينا جولي

ميزات المرأة الجوزاء

تمتاز المرأة برج الجوزاء بشخصية ممتعة للغاية، وتُحب المشاركة في المزاح الذكي، وأن تكون مركز اهتمام. فهي مرنة للغاية، وقادرة على التغيير. تُفكر فقط في شيء أفضل تقوم به، وستكون سعيدة بالموافقة على أي خطة، ومن المحتمل أن تُخطط لبعض المغامرات الممتعة، وستخرج في كثير من الأحيان بأفضل الأفكار. تكمن قوتها في أنَّها قابلة للتكيف، ومنفتحة، ولا توجد أبداً لحظة مملَّة مع المرأة الجوزاء.

تُعرف المرأة الجوزاء بأنَّها ذكية للغاية، تُحب التعلّم والمطالعة. لذا، غالباً ما تجد في يديها كتاب. وعـادةً، التعامل معها ممتع، لا سيما خلال محادثة فكرية، أو نقاش بناء. ونظراً لذكائها، يُمكن أن تكون المرأة الجوزاء تحليلية بشكل مُفرط، ما يجعلها متردّدة بخاصة في اتخاذ القرارات المصيرية.

عيوب المرأة برج الجوزاء

الازدواجيـة في شخصية المـرأة برج الجـوزاء، يجعل منها امـرأة متناقضة إلى حد ما. وعلى الرغم من أنها اجتماعية، لكنها صاحبة مزاج متقلب، تكره الانتقاد، حتى ولو كان إيجابياً. من الصعب أن تثق بمن حولها؛ إذ تراودها الشكوك دائماً. عدا عن أنها فضولية تُريد معرفة كل شيء عن الجميع، وقد يكون الأمر مثيراً عندما تُشجعك على مشاركة أعمق أسـرارك، أو عندما تُقدم لك المعلومات عن أسرار أي شخص آخر.

الجانب الآخر من قدرة الجوزاء على التكيُّف، هو أنَّها يمكن أن تكون متهورة قليلاً، إذ يمكنها تغيير رأيها بسرعة، وهذه السمة تقودها غالباً إلى اتخاذ قرارات متهورة في معظم الأحيان. كما أنَّ اندفاعها يجعل من الصعب عليها تحقيق أهدافها، ويمكن أن تفقد التركيز أو الاهتمام بمهامها وتنتقل إلى شيء آخر.

نجمات برج الجوزاء: نيكول كيدمان - أنجلينا جولي - فاتن حمامة - سلافة فواخرجي - نعومي كامبل - نتالي بورتمان

HOROSCOPE

22 مايو - 29 مايو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

«الشمس» بمنزل العلاقات تجعلك ملهماً، وقد تلمع بأفكار مبتكرة وجذابة، وتمضي بكل الطاقة اللازمة التي تدفعك للأمام وتنجز بإعجاز. في الحب تبدو متألقاً.. «فينوس» ما زالت تمنحك طاقة عاطفية وابتسامة ساحرة ومزاجاً جيداً، ويطلب الجميع صحبتك، وقد تجمعك أيضاً بالأصدقاء اهتمامات ونشاطات مشتركة. فقط السبت والأحد: ضاعف حذرك، والثلاثاء: لا تغامر مالياً، وطوال الوقت: حافظ على السرية وعلى العمل في صمت وتجنب الفخر بنفسك.

برج الثور

«الشمس» بمنزلك الثاني قد تصيبك بعدم التركيز، وطوال الوقت يجب أن تراجع جيداً خطواتك، وتجنب التبذير، ولا تعط الثقة ولا تعلن خططك، ومع ذلك السبت والأحد والجمعة: يحالفك الحظ وتبدو أكثر إقناعاً، كما أن الوقت مناسب للتواصل بنجاح مع الأصدقاء والأحباب.. «المريخ» يبعث الحياة في علاقاتك، وتستمتع بوقتك وبدعم المخلصين، فقط حاول أن توازن بين واجباتك العائلية وحياتك العاطفية والاجتماعية، خاصة من الإثنين للخميس.

برج الجوزاء

«الشمس» و«عطارد» ببرجك يجعلانك مبادراً ومكافحاً في العمل، وقادراً على اتخاذ قرارات سليمة، وتمضي الأمور في الطريق الذي ترسمه. كما أن «فينوس» ما زالت تمنحك سحراً وجاذبية، وتجد الحنان والاهتمام الذي تطلبه، وتبدو أكثر تفاؤلاً، وإذا كنت خالياً قد تلتقي بالحب وتعلن عنه ببساطة، فقط من الثلاثاء للخميس: اهتم بصحتك وانتبه لحقوقك، وطوال الوقت: كن متحفظاً وتجنّب الثرثرة والتعالي.

برج السرطان

الإثنين والثلاثاء: تتمتع بالطاقة والحماس، وتعيش فترة صاخبة بالعمل واللقاءات وتنجز كثيراً. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. تتوافق مع الجميع وتقترب ممن تحب، فقط السبت والأحد: تحكّم في حساسيتك وفي ردود أفعالك مع المحيطين بك، ومن الأربعاء للجمعة: لا تهمل صحتك، وإذا كنت متزوجاً استمع لشريك حياتك إذا أردت أن تحقق إصلاحاً، وطوال الوقت: يجب أن تحافظ على الكتمان ولا تفخر بإنجازاتك.

برج الأسد

«الشمس» بوضع داعم، وقد يأتيك عرض قيم، أو تعقد لقاءات مثمرة وتحصل على كل التقدير.. تُحسن التصرف مالياً، وتُظهر تعاوناً وحماساً. في الحياة العاطفية والاجتماعية، «فينوس» و«عطارد» يجعلانك ساحراً ومستعداً للعطاء.. تبدو جذاباً ومشعاً بحضور أخاذ، ورغم الضغوط العائلية تقوم بواجبك على أكمل وجه، فقط الإثنين والثلاثاء: لا تتسرع في أحكامك، وانتبه لحقوقك وصحتك، وإذا كنت متزوجاً تأنّ في ردود أفعالك مع شريك حياتك.

برج العذراء

رغم معاكسة «الشمس» و«عطارد» وما يسببه لك ذلك من ضغوط وعقبات.. تستطيع - أيام الإثنين والثلاثاء والجمعة - أن تنجز وتحقق فوائد.. حينئذٍ تكسب التأييد وتتفاعل، وتشارك من حولك بحماس. كما أن «فينوس» في وضع معاكس، ومن المهم أن تتجنب الصدام مع الأحباب والأصحاب. عموماً - على كل الأصعدة - عليك أن تظل هادئاً، وأن تأخذ وقتاً كافياً لدراسة كل خطوة أنت مقدم عليها.

برج الميزان

«الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يدعمانك، وقد تقوم بأعمال مفيدة وتعمل بفاعلية فائقة.. تدرس مشروعاً، أو تبحث عن عروض أفضل. في الحياة العاطفية والاجتماعية، «فينوس» تساعدك على خلق رباط قوي مع الأحباب.. ينجذب إليك الكثيرون ويدورون في فلكك، وتقترب ممن تحب بهدوء وتتسلل لقلبه. لا تغامر مالياً، ادرس جيداً وتمهل، ولا تدع التوتر يؤثر على علاقاتك المهنية والعائلية.

برج العقرب

«الشمس» و«عطارد» يدعمان قدرتك على زيادة دخلك، وتعيد ترتيب أوراقك، وقد تتغير نظرتك لبعض المسائل. في الحب أيضاً الوقت مناسب لإصلاح علاقاتك، وتزداد جاذبية وتألقاً.. تبدي مشاعر جميلة وتبدو مرحاً، وتوازن جيداً بين عقلك وقلبك. كن كتوماً، وابتعد عن التعالي. قد تكون عُرضة للتشوش والوقوع في أخطاء، وإذا تعقدت بعض الأمور كن صبوراً واحذر العصبية ولا تختلق المشاكل مع الآخرين.

برج القوس

«الشمس» و«عطارد» و«فينوس» بمواجهة برجك، ما يثير الزوابع المهنية والعاطفية والاجتماعية والعائلية.. قد تعترض طريقك عقبات، وتضغط على أعصابك، وعليك أن تحترس في توقيع الأوراق، وأن تتجنب الصدام على كل الأصعدة. عليك أيضاً أن تقاوم ميلك للتمرد، وألا تبالغ في مشاعر الغضب والثورة طوال الوقت، ومع ذلك السبت والأحد والأربعاء والخميس: تتحسن مزاجياً وتبرز مواهبك، وتهتم بإتقان أعمالك، وتحصل على التقدير.

برج الجدي

الإثنين والثلاثاء والجمعة: تتمتع بقدرة كبيرة على الإقناع والتفاوض، ما يساعدك على التقدم.. قد تبتكر أساليب جديدة وتبدو أكثر ديناميكية وتظهر حماساً كبيراً.. حينئذٍ الوقت مناسب أيضاً لعقد لقاءات اجتماعية وعائلية مثمرة، وتجد السعادة والصداقة والحب على المستوى الشخصي، فقط السبت والأحد: يجب أن تتابع أعمالك بحذر وعناية، والأربعاء والخميس: لا تتحدث عن أخبارك، وطوال الوقت: تريث في خياراتك واحمِ حقوقك.

برج الدلو

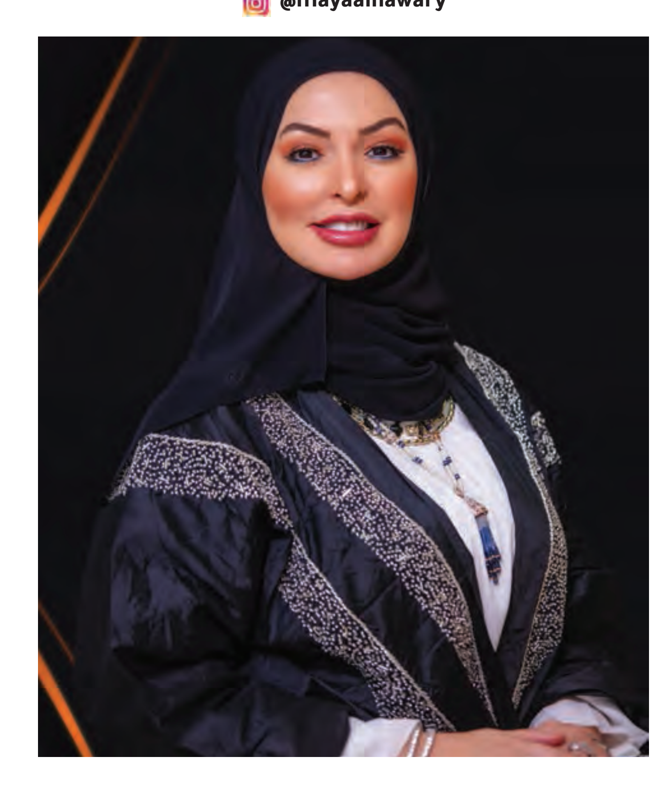
الفلك يعمل لصالحك مهنياً ويعدك بمكاسب.. تحرز تقدماً ملحوظاً وتصيب أهدافك، ويتضح أمامك الحل لمسائل عالقة وتبني على أسس قوية. في الحب أيضاً تنعم بفترة عاطفية خلابة، وتجد أرضية مشتركة تجمعك بمن تحب، وتستمتع بقضاء وقتك معه. اجتماعياً.. تستطيع أن تسيطر بحب وخفة ظل على من حولك، حتى لو كانت هناك ضغوط عائلية تزعجك، فقط الإثنين والثلاثاء والجمعة: اعمل بدقة ولا تتحدث عن أخبارك.

برج الحوت

رغم الضغوط والأعباء التي تثقل كاهلك.. تتمتع هذا الأسبوع باليقظة مهنياً، وتتصرف بنعومة أمام العقبات. كما أن حركتك ونشاطك يتواكبان مع سرعة المستجدات أمامك. على المستوى العاطفي والاجتماعي.. الوقت مثالي أيضاً لإصلاح علاقاتك، إذ تتواصل بسهولة وتحقق فوائد بما لديك من سحر وموهبة، فقط الأربعاء والخميس: قم بحساباتك جيداً لتحقق مكاسب.

الثقافات في دولة الإمارات

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



إنّ تعدد الثقافات والجنسيات في دولة الإمارات أمر مهمٌّ جداً، حيث أنّها ترغب دائماً بزيادة التّفاعل فيما بينها، ما يؤدّي إلى تبادل العادات والثّقافات على نطاق واسع، ولعلّ أبرز ما يميّز دولة الإمارات أنّ الشّخصيّة الإماراتيّة شخصيّة طيّبة النّفس، كريمة الرّوح، سمحة المعشر، محبّة للنّاس، وسبّاقة للتّجربة، وأكبر مثال على ذلك أنّه خلال أزمة كوفيد 19 كانت أولى السبّاقين في كل الميادين الصّحّيّة، وطرحت اللّقاح لكافّة شرائح المجتمع، ولم تفرّق بين مواطنٍ ومقيم، فجميعهم سواسية لديها، ما يدلّ على رقيّها ورفعتها، وأنّها منبع التّعايش والتّسامح والتّفهّم لكلّ شرائح المجتمع.

لقد سطّر ولاة الأمر التّاريخ باحترام الغير، واحترام الإنسانية جمعاء، ما يسهم برفع قيمة الإنسان الإماراتيّ بحدّ ذاته، وجعله فخوراً بنفسه وبلده.

وأنا - كمواطنة إماراتية - سعادتي كبيرة، فقد شهدت دولة الإمارات (مواطنين ومقيمين) عام 2020 استقراراً ملحوظاً، كان يطمح له سموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، فغدت الإمارات عنواناً للاستقرار والتّحاور، ومركزاً للعطاء، فالجميع متكاتفون يداً واحدة، أفراحاً وأتراحاً وفي كلّ المناسبات، فمع اختلاف الثّقافات والأديان والأعراف نجد المولات مثلاً مكتظّة بالأشخاص المتفاعلين فيما بينهم، من دون تمييز أحدهم للآخر، وهذا إن دلّ فإنّما يدلّ على درجة الوعي والرّقي الذي وصل إليه هؤلاء، فالتّعايش والتّأقلم مع الآخرين ليس بالقول فقط، إنّما قولاً وفعلاً، فلا يشعر المغترب بغربته، بل يشعر بأنّه وسط أهله وأحبابه، وهذا هو المقصود بالتأقلم مع الثّقافات المختلفة في دولة كانت سبّاقة لذلك، فتحيّة كبيرة للإمارات بلد العالم جميعاً، ومقرّ الثّقافات كلها.


Chopard
AUTOMATIC
SWISS
MADE
HAPPY SPORT
- Handcrafted in Ethical Gold -
Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860